

روشتات
غذائية

الكتـــــــاب : روشتات غذائية / د. جوده محمد عواد ـ القاهرة ٢٠١٥

المـــؤلـــف : عواد ، جوده محمد ، ٢٠١٥

النـــــــوع : طبي شعبي

الطبـــعـــة : العاشرة / القاهرة ٢٠١٥

عدد الصفحات : ٢٨٠ صفحة

الأخراج الداخلى: هشام أنور

تصميم غلاف : أحمد مصطفى فرج

المـــقـــاس : ١٧×٢٤ سم

تدمـــــك : 978 977 724 001 7

١ـ الأغذية ـ الجوانب الصحية

ديـــــوي : ٦١٥,٨٨٢

صرح للنشر والتوزيع



فكر يصنع حضارة

جمهورية مصر العربية

القاهرة الجديدة ـ التجمع الخامس ـ النرجس عمارات عمارة ٤١١ الدور الثاني

الجوال (+2)(01146409316)

البريد الإليكتروني : darsarh@gmail.com

الموقع الإليكتروني : www.dar-sarh.com

رقـم الإيـداع : ٢٠١٣/٢٧٨٩

التـرقيم الدولي : ٩٧٨ـ٩٧٧ـ٧٢٤ـ٠٠١ـ٧

روشتات غذائية

د. جودة محمد عواد

دكتوراه المناعة والتغذية

- جامعة عين شمس -



إهـداء

أهدي هذا العمل إلى إخواني العاملين في المجال الطبي رجاء مشاركتهم في تأسيس وتقنين التغذية العلاجية.

وشكرًا لمن كتب لي تصحيحًا أو إضافة أو اقتراحًا، سيضاف في الطبعات التالية إن شاء الله.

***



مقدمة الطبعة العاشرة

لم أكن أتصور أن يبارك الله فى هذا الكتاب ليطبع عشر طبعات متتالية ... وأن يصبح هذا الكتاب (روشتات غذائية) هو المرجع البسيط لألاف الأسر ... ترجع إليه إذا أصيب أحد أفرادها بأى مرض – وذلك خلال ثلاثة أعوام فقط.

ولا يسعنى إلا أن أدعو الله سبحانه وتعالي مخلصاً أن يبارك فى الجهد ليطبع عشرات الطبعات بجميع اللغات وأن يكون فى كل بيت.

وقد أكرمنى الله سبحانه وتعالي بعمل حلقات تليفزيونية عن الصناعات الغذائية المدمرة ... والتى تسبيب السرطان وانسداد أوعية القلب والفشل الكلوى والكبدى وهذه الصناعات الغذائية تشمل صناعة اللحوم – الدواجن – (يمكن أن تطلبة منفصلاً) ليكمل هذا العمل الرائع الذي بدأناه منذ ثلاثين عاماً ونطور فيه كل يوم بإخلاص لله تعالى وتبقى أهم هدية وهي إجابات الأسئلة التى وردت بالكتاب في باب (المناعة ومفاتيحها في الفقة الإسلامي) والتي طرحناها من قبل لكي يبحث القارئ عن الأجوبة وبعد عشر طبعات أضفنا هذه الأجوبة ليتم العمل بإخلاص لوجه الله لكي يجد القارئ متعة في تصفح هذه الأجوبة الشيقة ولن أطيل

في هذه المقدمة ولكن أرجوك عزيزي القارئ أن تتصفح هذه الصفحات وأن تكتب لي عن ملاحظاتك لكي نضيفها للطبعات القادمة إن شاء الله.

وأرجو من كل أم أن تتقي الله في طعام أولادها وأن تمتنع تماماً عن جميع اللحوم المصنعة (السوسيس والهامبرجر واللانشون والبسطرمة والكبدة والتونة وقطع الفراخ والبولوبيف).

وإذا أرادت الأم أن تشتري اللحوم تذهب إلى جزار أمين لتشتري لحوماً طازجة خالية من الأمراض ومذبوحة على الشريعة الأسلامية.

وإذا أرادت أن تشتري الدجاج أو الطيور تذهب إلى بائع الدجاج البلدي فتنتقي الطيور الصغيرة وتذبح أمامها .

وإذا أرادت أن تشتري أسماك فلتبحث عن الأسماك الطازجة ولنتعود أن نعد طعاماً طازجاً لأولادنا ولنلغي من حياتنا الثلاجة والديب فريزر فالطعام الطازج يملأ الدنيا ولسنا في صحراء قاحلة ولسنا في حاجة إلى كثرة اللحوم والأسماك في الثلاجات فهي من أهم أسباب الأمراض والأورام ولنضع هذه النصائح الغالية أمام أعيننا حتى نستغنى عن ملايين الجنيهات التى تنفق على علاج الأمراض كل يوم دون أن يحدث شفاءً حقيقياً .

"إِنْ أُرِيدُ إِلاَّ الإِصْلاَحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِيَ إِلاَّ بِاللّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ"

د/ جودة محمد عواد

٢٠١٥/٧/١



مقدمة

الترتيب الطبيعي للعلاج هو تقوية وتدعيم الحالة النفسية والتفاؤل وطول الدعاء والأمل.. ثم يأتي النشاط الرياضي العضلي (المشي) كل يوم ساعة كاملة في الشمس وإذا لم يستطع المريض المشي في الشمس .. فيجب تدليك البطن والظهر والأطراف ساعة في الصباح .. وساعة في المساء .. مع الزيوت .. وذلك لتحريك الدورة الدموية الراكدة .. فينشط هضم الغذاء .. وينشط معه تصريف الدواء.

وبغير المشي والتدليك .. يترسب الدم ويتجلط .. ويحدث التورم وتحدث قرح الفراش .. ولا يستفيد المريض من الدواء بسبب ركود الدم ؟

ويأتي الغذاء المناسب للمرض في المرتبة الثالثة .. بعد التفاؤل والرياضة.

ويأتي الدواء في المرتبة الرابعة .. فيؤدي دوره الدقيق فيشفي المريض بإذن الله.

غير أن المرضى ومعهم السادة الأطباء .. لا تهمهم الحالة النفسية .. وعادة ما يكون وراء المرض كارثة نفسية .. ومصائب لا يجد المريض لها حلًا .. فتسوء حالته وكذلك لا تهمهم

الرياضة ولا المشي ولا التدليك .. فتبقى الدورة الدموية راكدة ... ويقف عمل الدواء !

وكذلك لا يهمهم الغذاء المناسب للمرضى .. فهم لا يعرفونه أصلًا .. كل ما يعرفونه هو (كل المسلوق وابتعد عن الحوادق والمسبكات).

المهم عند الجميع هو الدواء .. الدواء فقط .. والذي لا يعمل أبدًا إلا في وجود (الحالة النفسية المتفائلة - الحالة الرياضية النشطة - الغذاء الصحي المناسب) .

وقد أمضيت أكثر من ربع قرن من الزمان منذ عام ١٩٨٥ م أنادي في وسائل الإعلام المختلفة (إذاعة - وصحافة - وتليفزيون) بأهمية المنظومة الطبية المتكاملة .. وقد أنتبه عدد قليل من المرضى فكتب الله لهم الشفاء واستغنوا عن الأدوية التي أدمنوها لسنوات طويلة دون فائدة !

وقد ناديت دائما أنه لا يوجد دواء مدى الحياة، وأننا لا نأخذ دوائين معًا .. وأن الدواء (مهما كان قويًّا) يفقد تأثيره الدوائي بالتدريج .. ولا بد من تغيير الدواء (كل سنة مثلًا).

فلا يوجد مريض سكر مدى الحياة .. ولا مريض ضغط مدى الحياة .. ولا مريض غدة درقية مدى الحياة .. ولا مريض صرع مدى الحياة ... ولا ولا...

إنما يجب عمل تحاليل طبية دورية (كل شهر مثلًا) لتحديد درجة المرض (إن كان موجودًا) وتغيير الدواء كل فترة .. حتى لا يفقد تأثيرة .. ويصبح مادة سامة تدمر الجسم فقط !

ومع التقدم في فروع الطب المختلفة .. ظهر فرع جديد يسمى "التنشيط الغذائي للمخ" "Nutritional Neuroscience" وهذا العلم بدأ في الظهور وله مجلة علمية لها نفس الاسم .. لما زاد عدد حالات فقد الذاكرة .. والزهايمر .. وربما يتصور البعض أن الطب الآن أستطاع الحفاظ على مريض الكبد ومريض القلب ومريض السكر مثلًا .. ولكن ما فائدة وجود البشر بدون عقل ؟

حتى توقع البعض أنه بحلول عام ٢٠٢٠ سيكون في الولايات المتحدة الأمريكية حوالى ٨٠ مليون مواطن فوق سن الخامسة والستين مصابون بخلل عقلي.

ويبحث العلماء الآن في أسباب الخلل العقلي والعصبي .. والذي يبدأ باهتزاز الأعصاب والرعشة .. ومرورا بالصرع الجديد ؟ نهاية بفقدان الذاكرة تمامًا .. حتى لا يعرف الإنسان من هو؟ ولا يتعرف على أهله وأولاده ؟

والصرع الجديد/ مرض يزداد هذه الأيام نتيجة جلوس الأطفال والشباب لفترات طويلة أمام الكمبيوتر، والتليفزيون، والتليفون المحمول .. هذه الأجهزة يصدر عنها اشعاعات وموجات كهروميغناطيسية تتسبب في الصرع الجديد .. الذي يختلف طبعًا عن الصرع الوراثي - وربما يسبب أورامًا خبيثة ! وقد رأيت عددًا من المرضى أصيبوا بأمراض في الأذن والعين نتيجة طول الجلوس أمام الكمبيوتر !

ويأتي هذا الكتاب - روشتات غذائية - ليقدم بعض الأبحاث العلمية الخاصة بالتغذية العلاجية - وهو الكتاب الثالث .. من هذه السلسلة المباركة.

وكان الكتاب الأول بعنوان/ عالج نفسك من الأمراض المزمنة - والكتاب الثاني بعنوان/ الصيدلية الغذائية ومعجزات العلاج بالغذاء.

وهذا الكتاب يأتي متأخرا عشرين عامًا .. بعدما ظهر كتاب Super foods في إنجلترا عام ١٩٩٠، وهذا الكتاب يقدم أغذية مناسبة لكل مريض .. وأخرى ممنوعة بالنسبة له .. وطريقة إعداد الغذاء الصحي .. والكمية المطلوبة ؟

أي أن كمية الطعام - ونوع الطعام - وطريقة طهي الطعام يجب أن تتغير .. وليس مجرد (أكل المسلوق - والبعد عن المخللات والمسبكات) العبارة التي يحفظها الأطباء ؟

لقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن المواد النباتية التي نأكلها .. غنية بالمواد العلاجية التي نحتاج إليها أكثر من أي دواء في الصيدلية .. فقط علينا أن نعرف - ما هي النباتات الغنية بالأنسولين الطبيعي (أو المواد الشبيهة بالأنسولين) ؟ أكثر من عشرين نبات .. سوف يتم ذكرهم للحديث عن ضبط السكر عن طريق الغذاء - وما هي النباتات التي تخفض الضغط المرتفع ؟ وما هي النباتات التي ترفع الضغط المنخفض ؟ وما هي النباتات التي تزيد إفراز العرق ؟ وما هي النباتات التي تقلل النشاط الجنسي ؟ تستطيع الآن أن تدخل على شبكة المعلومات المرئية (الإنترنت) - لتعرف خصائص جديدة للأغذية ؟ أو تراجع باب "النباتات الهرمونية" في هذا الكتاب.

فمن هذه الأغذية مثلًا ما يقوم مقام المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات مثل البروبليس، وحبة البركة، والثوم، وقشر الليمون والبرتقال، والعرقسوس، والقرنفل .. ومنها ما يقوم مقام المنشطات كالقهوة، والزنجبيل، والقرفة .. ومنها ما يقوم مقام المسكنات: كالريحان، وورق اللورو (الغار) والقرنفل والشمر .. ومنها ما يقوم بتوسيع الأوعية الدموية وعلاج برودة الأطراف/ مثل الأغذية التي تحتوي على اليود كالسمك، والجمبري، والأطعمة البحرية .. ومنها ما يعالج المغص/ كالشمر واليانسون والكراوية، ومنها ما يقوي عضلة القلب مثل الحبهان .. ومضغ فص واحد يوميًا من الحبهان يحافظ على قوة عضلة القلب (مع المشي كل يوم ساعة).

ولكن كل هذه الأشياء تخضع لكميات محددة دقيقة .. وإلا حدثت نتائج عكسية؟

وخلاصة الوصفات الغذائية الجديدة Super foods - هي تلك الوصفات اللذيذة العلاجية .. التي تتنوع في الطعم والألوان ولكل منها خصائصه العلاجية فمثلًا:

لا يوجد فاتح شهية أقوى من الخرشوف (في السلاطة أو في الشوربة) فهو يزيد افراز العصارة الصفراوية الهاضمة ٤ مرات خلال ساعتين !

ولا يوجد أفضل من شوربة البصل والثوم .. للتخلص من الكوليستيرول والدهون الزائدة والأرق ؟ - وليس في الطعام أكثر من سلطة الزبادي بالثوم .. لإذابة الدهون وعلاج الضغط والوزن الزائد.

وعلى ذكر الأبحاث العلمية، والعمل الجماعي .. فيجب أن يتعاون الباحثون وأن يعملوا معًا ليصبح عملهم أكثر بركة ونفعًا للناس، فما فائدة آلاف الرسائل البحثية من الماجستير والدكتوراة، والتي تملأ أرفف المكتبات العلمية ومراكز البحوث دون أن يستفيد منها أحد .. ودون أن يقدم صاحبها ما بها من نتائج للناس ولأصحاب القرار !

فمثلًا ري فدان واحد من الموز يكفي لري ١٥ فدان من الشعير والقمح ! وكذلك ري فدان من الكانتلوب يكفي لري ٨ أفدنة من الشعير والقمح - فما قيمة توفير الموز والكانتلوب أمام طوابير الخبز ؟

وقد أثبتت الدراسات أن الدولة التي تملك سلاح الخبز هي التي تملك أقوى الأسلحة في العالم .. فالإنسان الذي يهمل غذاءه لمدة ٢٤ ساعة سوف يتشاجر ويغضب! أما اذا جاع ٤٨ ساعة فسوف يسرق، وأما إذا حرم الغذاء أكثر من ٧٢ ساعة فسوف يقتل .. وهذه ثورة الجياع التي لا يستطيع أحد أن يوقفها والفرق بين السلام والفوضى مسألة ساعات أو أيام ؟ فهل عرفت أهمية سلاح القمح والشعير ؟

ولقد وفرت الأبحاث العلمية بكليات الزراعة (مركز بدائل الخبز بزراعة الأزهر مثلًا) بدائل أرخص وأوفر من القمح .. وأرغفة مخلطة صحية .. ولكن أصحاب القرار لم يأخذوا بها - بينما وفرت الأبحاث العلمية بكلية الهندسة (هندسة القاهرة) الحلول العلمية لمشاكل نقص المياه والمساكن البديلة صديقة البيئة (مشروع الدكتور / حسن فتحي - مساكن الفقراء) كما قدمت أيضًا حلولًا علمية لمشكلة الكثبان الرملية .. ولكن أصحاب القرار تجاهلوها.

وفي مجال الأبحاث العلمية الاقتصادية قدم الدكتور/ محمد يونس (بنجلاديش) والذي فاز بجائزة نوبل للسلام عام ٢٠٠٦ .. نماذج للاقتصاد الإسلامي - بعيدًا عن ربا البنوك .. ونجح في تحويل القري الفقيرة جدا إلى قري منتجة حيث جمع أموال الزكاة والصدقات والتبرعات .. وجعل منها بنوك صغيرة .. (بنك الفقراء أو بنك جراميل) هذه البنوك ليس هدفها الربح .. لكن هدفها خدمة الناس فهي تقدم القرض الحسن للمشروعات الصغيرة .. والورش الانتاجية .. ليعمل الناس وينتجوا .. ثم تساعدهم في توزيع منتجاتهم (مثل مشروع / الأسر المنتجة) نجح بنك جراميل في مشروع (كوب زبادي لكل طفل) فقضي على الأمراض .. وتوفرت ميزانية العلاج للغذاء الصحي .. وما فائدة آلاف أجهزة الكمبيوتر التي تترك مهملة في مدارس القرى التي لم تصلها الكهرباء حتى تفسد الأجهزة دون استعمال .. بينما آلاف الأطفال يموتون جوعًا ؟ كما نجح بنك جراميل في مشروع (حذاء لكل حافي) .. وكذلك مشروع توصيل المياه النقية للقرى المعدمة .. فقلت الأمراض.

ما فائدة أن ننفق الملايين على التأمين الصحي .. بينما الغذاء غير صحي .. بل غير موجود والبيئة ملوثة غير نظيفة ؟

والله لو اهتمت الدولة بالمساكن الصحية .. وتجميل الشوارع بالمزروعات الخضراء .. واهتمت بممارسة الأطفال، والكبار الرياضة - (ساعة كل يوم) - واهتمت بثقافة الغذاء الصحي المتوازن في وسائل الاعلام .. وجميع السنوات الدراسية لما احتاجت الدولة لميزانية ضخمة للعلاج .. تزداد هذه الميزانية على كاهل أي دولة .. فهل رأيت كتابا في الغذاء الصحي يدرسه طلاب المدارس ؟ حتى أن ألمانيا مثلًا .. قررت أنها لا تستطيع أن تتحمل ميزانية الأدوية الغالية باهظة الثمن .. واضطرت للتعاقد مع الصين لتوريد أدوية عشبية أرخص بكثير من الدواء المخلق .. وأكثر أمانًا.

لقد قدمت الأبحاث العلمية عشرات المشروعات الإنتاجية للشباب .. مع تقديم دراسة الجدوى الاقتصادية لكل مشروع ..ليعمل الشباب ويصحوا .. فالبطالة أول طريق المرض.

وبينما نقدم النتائجَ الرائعة للأبحاث العلمية .. نبكي على أحوال البحث العلمي وكليات العلوم فهذه أقسام علمية تختفي .. لا يدخلها طالب واحد ؟

هل تصدق في بعض كليات العلوم – قسم النبات مثلًا .. فيه عدد ٣ طلبة فقط في التخصص بينما القسم فية سبعين أستاذ ؟

وقد رأيت بنفسي مباني المعامل وهي تنهار في بعض الكليات ؟ وجامعات تبيع بعض المباني لتنفق على باقي المباني ؟ والناس يشترون لاعبي الكرة بالملايين .. ويدفعون الملايين للممثلين في المسلسلات .. ولا يقدمونها للبحث العلمي.

وعندما تتقدم دول .. فإنما تتقدم بالبحث العلمي .. وليس بالكرة أوالمسلسلات! واهتمام الدول العظمى بالرياضة أو الفن يكون بنفس القدر مع البحث العلمي .. فلا يأخذ الأستاذ الباحث ثلاثة آلاف في الشهر .. والممثل ثلاثة ملايين؟!

لقد كتبت بحثا عن "دموع التكنولوجيا" – عن مشكلات الباحثين في جميع المراكز البحثية .. أمضيت في البحث عشر سنوات (بعد حصولي على الدكتوراة سنة ١٩٩٦) .. ولم يطلب مني أحد هذا البحث (طبعًا قدمته لوزير البحث العلمي .. ونشرته في جريدة الأهرام).

وليس أمامنا إلا البحث العلمي الجماعي لإنقاذ ما تبقى من كليات جامعية في طريقها للانهيار والبيع – والمشروع البحثي الموحد للكلية كلها هو الحل.

فمثلًا كان المشروع البحثي الموحد لكلية الهندسة القاهرة في أحد الأعوام هو "إنتاج قمر صناعي صغير" .. اشترك فيه جميع طلبة المشروع في عام التخرج وجميع الأقسام (كل في

تخصصه) .. ونجحت الكلية .. وفي العام التالي .. كان المشروع الموحد للكلية هو إنتاج "طائرة بدون طيار" .. ونجحت الكلية .. وكان المفروض أن تنتبه الدولة لهذا .. وفي كل سنة يزيد حجم الطائرة .. حتى نصل إلى الطائرة العملاقة .. وليس أمام البحث العلمي الجماعي مستحيل .. المهم أن نستمر ولا نيأس.

نريد أن نرى المشروع البحثي الموحد في كليات الزراعة .. وفي كليات العلوم .. وفي كليات الطب.

والمشروع البحثي الموحد موجود في العالم كله .. ففي إنجلترا مثلًا .. يشترك عشرات العلماء في مشروع الجينات البشرية (الجينوم)، وفي أمريكا – تحدث الدكتور أحمد زويل أن أكثر من مائة وسبعين باحثًا كانوا معًا في أبحاث الليزر التي اكتشف منها الفمتو ثانية وتطبيقاتها الرائعة في تصوير الجزيئات.

يوجد في مصر عشرات المراكز البحثية (المهجورة) .. وقد دخلتها جميعًا فوجدتها أقرب إلى الخرابات منها إلى مراكز الأبحاث .. حل هذه المراكز البحثية هو تحويلها إلى كليات جامعية تدرس للطلبة، وتمنح درجات الماجستير والدكتوراة .. وهكذا نحل أزمة الكليات الجامعية .. والتي تعجز الدولة عن بنائها .. بل توقفت تمامًا عن بناء كليات جديدة .. وفتحت الباب أمام القطاع الخاص (الجامعات الخاصة) والجامعات الأهلية.

وكما ستحل أزمة الكليات ونقص الأماكن .. فسوف نجد لآلاف الباحثين عملًا في التدريس بدل البطالة التي يعيشونها.

ونحن في عصر الموسوعات .. والانفجار العلمي .. وثورة المعلومات لا يمكن أن نقف متفرجين ونكتفي من العلم بثمار التكنولوجيا في اقتنائنا كمبيوترات حديثة وأجهزة تليفونات

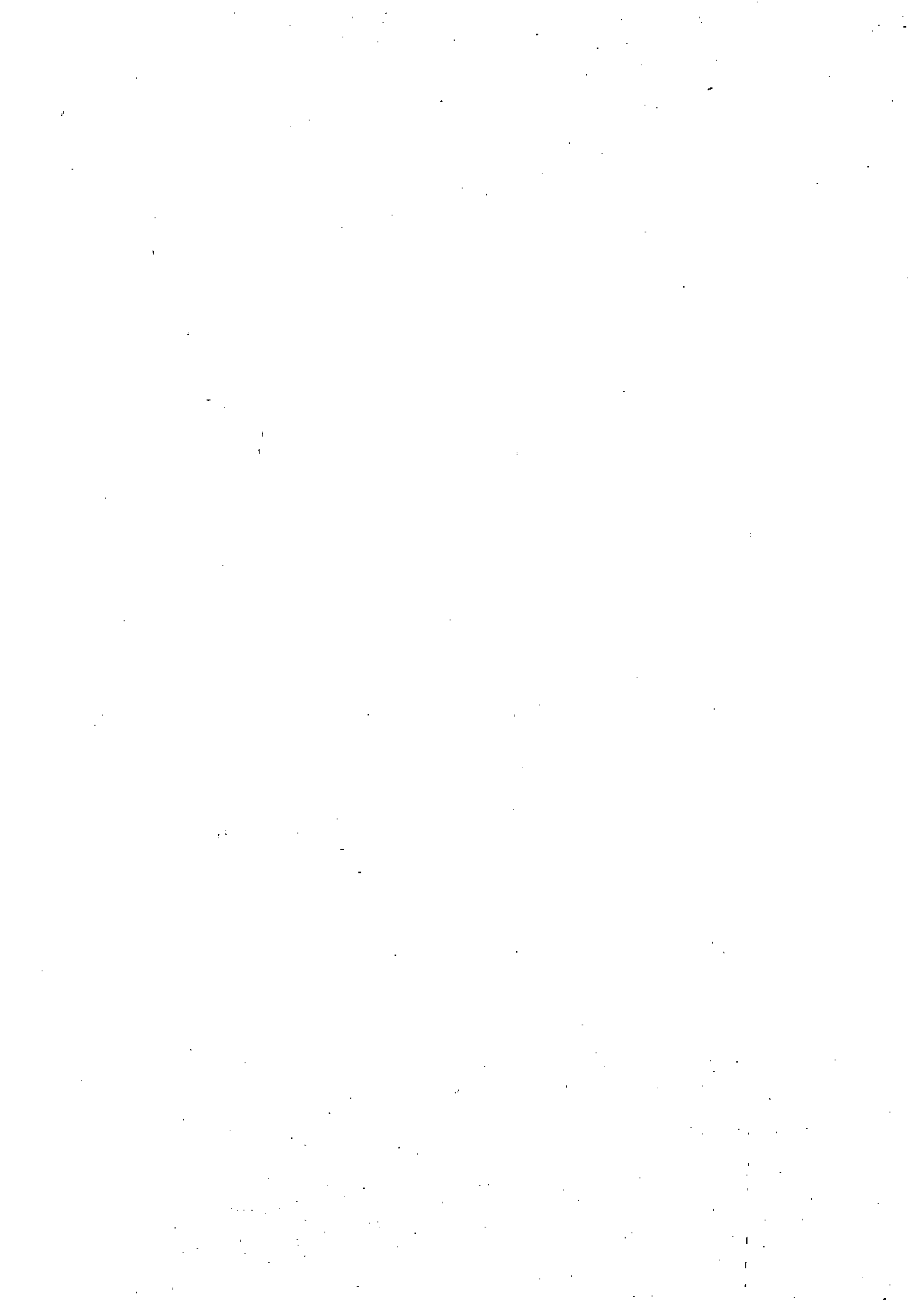
محمولة حديثة دون أن نشارك في إنتاجها ! وإلا تحولت شعوبنا إلى عبيد لمن يملك أسرار التكنولوجيا والبحث والدواء والغذاء.

أردت بهذه الصفحات القليلة أن أشارك في تقديم بعضًا من الأبحاث العلمية المفيدة .. وعلى القارئ أن يتبحر في العلم.

"إن أريد إلا الإصلاح ما استطعت وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب".

د / جودة محمد عواد

يناير ٢٠١٣





معلومات تهمك

١- مريض السكر :

أكرمنى الله سبحانه بفتوحات ربانية ... عندما أدركت أن جرعة الانسولين لمريض السكر تتغير حسب مستوى السكر فى الدم – حيث يقاس السكر فى الدم كل يوم .. (بدون علاج) –لو زاد عن ٢٠٠ يعطى المريض عشرين وحده انسولين – ولو زاد عن السكر فى الدم عن ٣٠٠ يعطى المريض ثلاثين وحدة انسولين وهكذا .... ولكن لو قل السكر فى الدم عن ٢٠٠ يمنع الانسولين ويؤخذ قرص دواء فقط .

ولو كان السكر فى الدم أقل من ١٠٠ بدون دواء وممنوع أى علاج للسكر . وإلا سوف يدخل المريض فى غيبوبة نقص السكر .. وهكذا أرى عشرات المرضى كل يوم فى غيبوبة نقص السكر ... وهى أخطر من زيادة السكر فى الدم ..ويحتالون على ذلك بأخذ كمية من السكريات لعلاج الخطأ بخطأ .

وقد قدمت فى كتابى هذا عشرات الوصفات لضبط السكر . وخلاصة الأمر .. ليست هناك جرعة ثابتة من الدواء ولكن الدواء يتغير حسب مستوى المرض (بالتحاليل) .

٢- مريض الضغط :

ونفس الكلام يطبق على مريض الضغط .. فيقاس الضغط .. جالسا .. بعيدا عن الغسيل الكلوى والمئثرات النفسية .. لو زاد الضغط على ١٦٠/ ١٠٠

يؤخذ دواء واحد للضغط .

لكن إذا قل الضغط عن ١٤٠/٩٠ ممنوع علاج الضغط – لكن رأيت مئات المرضى يأخذون علاج الضغط .. والضغط منخفض ٩٠/٦٠... حتى تسببت أدوية الضغط فى هبوط ودوخة وصداع ، وضعف جنسي ونسيان (زهايمر) ..... ونحن لا نأخذ ثلاثة وأربعة أدوية للضغط .. إذ ربما الضغط ضغط (نفسي) – أو عصب .. نتيجة خوف أو قلق .. أو مشاكل .. فى هذه الحالة لايعالج الضغط المرتفع بأدوية الضغط ..ولكن يعالج بأدوية نفسية أو مهدئات .. وأضرار أدوية الضغط خطيرة جدا ، وقد قدمت فى كتابي هذا حوالى عشر وصفات لضبط الضغط طبيعيا .

٣- أخطر ما فى أمراض الكلى :

أنني اكتشف أن ثلاثة أرباع الذين يتعرضون للغسيل الكلوى لايستحقون الغسيل .. وأنهم يغسلون عن طريق الخطأ ؟ وأن مريض الكلى يجب أن يقيس الكرياتينين فى الدم كل أسبوع .. لو زاد عن عشرة (١٠ ملجم ٪) .. يغسل المريض مرة كل اسبوع .

والجلسة لا تزيد عن ٣ساعات .. ولو كان الكرياتينين فى الدم أقل من (١٠ ملجم ٪) ممنوع الغسيل ويعاد التحليل فى الاسبوع التالي .. هذا إذا كان المريض لايزال يتبول .. وبقية التحاليل سلبية ، ولكنى رأيت من يغسل والكرياتينين ٣أو ٤ أو حتى ٦ .. وكل هؤلاء لا يستحقون الغسيل مادام المريض يتبول طبيعيا وبقية التحاليل سليمة لكن الرعب الذى يسببه القائمون

على الغسيل الكلوى يجعل المرضى يذهبون للغسيل خوفا ورعبا وتهديدا .

فمتى ينتهى هذا الرعب وفى هذا الكتاب تجد عشرات الوصفات لعلاج الكلى .

٤- امراض القلب :

فى أمراض القلب - وقع الناس ضحية اتسرع الاطباء والرغبة السريعة فى تركيب القسطرة والدعامة .

وكم من مريض تدهورت صحته بعد القسطرة والدعامة واحتاج بعدها لقسطرة أخرى ودعامة أخرى . ثم أصبح أسير العملية تكسير العظام وترقيع أوعية القلب من أوعية الساقين cabg وأغلبها عمليات لا ضرورة لها . ولكن تسرع الاطباء .. وتخويف المرضى أدى إلى إجراء مئات العمليات القلبية بلا ضرورة وقد شرحنا عددا من المركبات لإذابة الدهون والاملاح .. وتوسيع أوعية القلب .. بدون عمليات وأهم من المركبات هو المشي المنتظم كل يوم ساعة كاملة والذى يقوى عضلة القلب ويوسع الأوعية ومن لم يستطع المشي .. فيجب أن يخضع للتدليك ساعة صباحا ومساءامع التعرض للشمس وإلا تضعف عضلة القلب .. وتتعرف الأوعية للانسداد وقد قدمت هنا عشرات الوصفات لاصلاح القلب والاوعية.

٥- القولون :

مشاكل القولون خطيرة .. والامساك أخطر من الاسهال .. ولابد أن يتأكد الانسان أنه يتبرز كل يوم .. ونتيجة تراكم الفضلات والغازات فى القولون تحدث أعراض خطيرة فى الجسم.. منها الصداع وسقوط الشعر .. وسواد الجلد .. وارتفاع وظائف الكلى والكبد .. ووهن فى العضلات والعظام .. كل هذا بسبب سوء الهضم والامتصاص ؟

ولذلك – فى كل الامراض .. يجب تنظيف القولون أولا .. والتأكد من أن الإخراج يتم بشكل منتظم كل يوم ، وبمجرد انتظام الاخراج تتحسن وظائف الجسم .. ويختفى الصداع .. ويتحسن لون الجلد . ولا يتم هذا الا بالمشي المنتظم .. (ساعة كل يوم) مع الاكثار من تناول السلاطة والخضروات مع كل وجبة .

الخس والجزر والبصل والجرجير والكرفس والبقدونس والحمد لله الذى اكثر لنا من الخضروات وجعلها رخيصة وفى هذا الكتاب عشرات الوصفات لعلاج النعدة والقولون .

٦- المفاصل :

تغيير المفاصل أصبح اليوم أسهل مما سبق .. ولكن سرعان ما يفسد المفصل الصناعى الجديد .. ويصبح المريض فى حاجة الى مفصل صناعى آخر.

وأصبح تغيير المفاصل .. مثل زراعة الكلى .. تزرع كلى ثم تفسد الكلية المزروعة .. فتغيرها ، ونزرع كلية ثانية .. ثم ثالثة وهكذا ، رأيت من يقوم بتغيير الكلى ثلاث مرات، والاطباء يسارعون للعمليات الجراحية .. وأصبح عندنا (سماسرة) ومعامل سماسرة ، وأصبح التجارة بالأعضاء البشرية .. سلعة . ومثلما حذرنا من زرع الكلى .. وأن الجسد الذي أفسد كليتيه .. يمكن أن يفسد أى كلية جديدة ،

وكان الاولى .. أن نغير سلوك المريض .. فيشفى وتتحسن الكلى بدلا من زرع كلى جديده ..

أيضا حذرنا من كثرة تغيير المفاصل . فيمكن للمفاصل أن تتحسن وتعود لسابق عهدها .

وقد أعطينا أنظمة طبية متعددة – لإعادة تكوين المفاصل حتى التى تشوهت بسبب (الروماتيد) .. أو تآكلت مع الزمن .. أو بسبب الاهمال .

وقدمنا بتوفيق الله علاجات رائعة لجميع المفاصل الظهر والرقبة والكتف والكوع والركبة وحتى أصابع اليدين والقدمين . المهم هو أن يكون لدى المريض رغبة فى الشفاء ونيه صادقة .. ولا ييأس من العلاج الطبيعى وفى هذا الكتاب وصفات رائعة لاعادة تكوين المفاصل المشوهة .

خل الأعشاب :

خل الاعشاب .. من الفتوحات الربانية مثل سم النحل والطحالب الخضراء . ومركبات العسل .

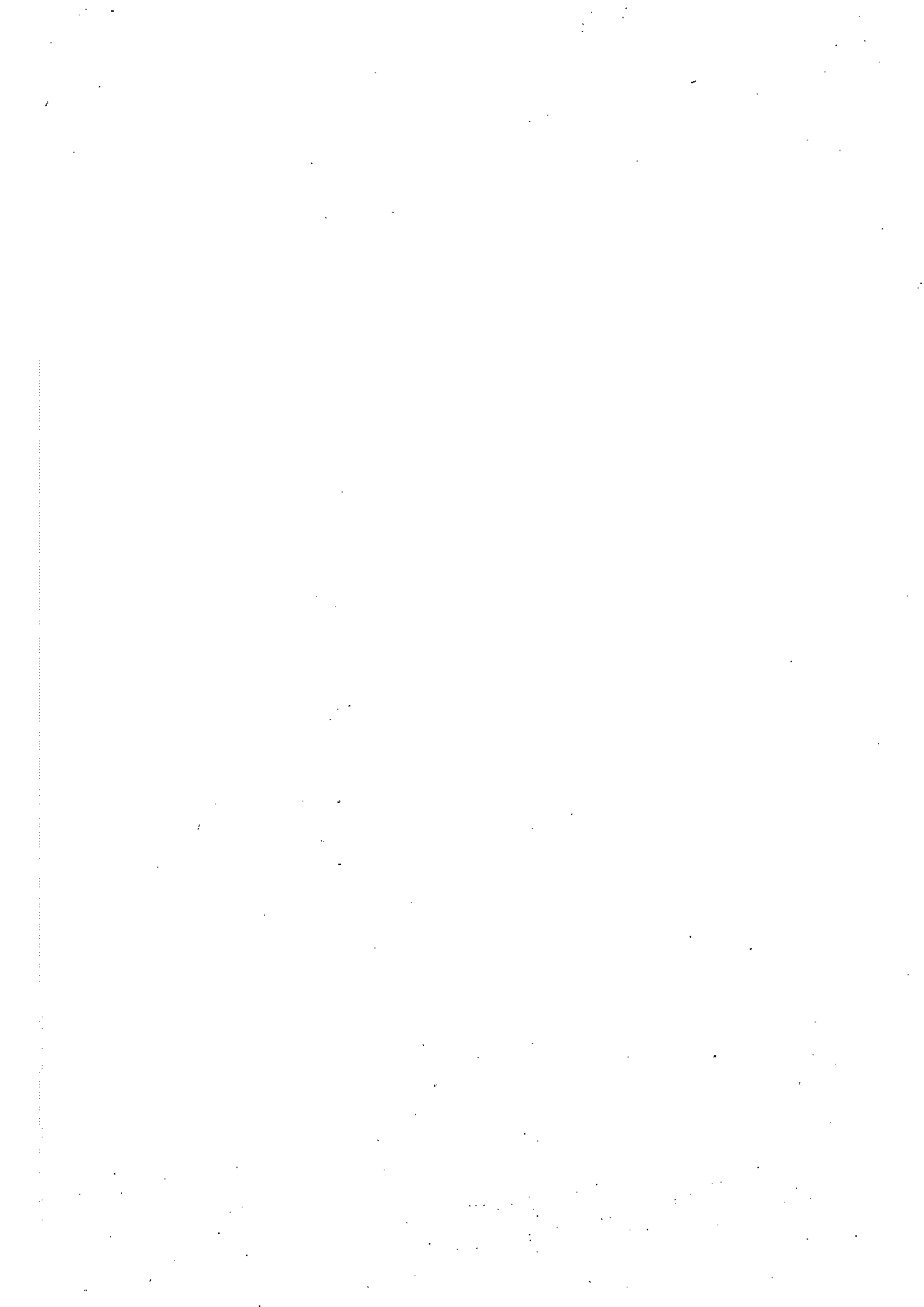
حيث يساعد فى علاج دوالى الساقين وأورام الثدى والعقم وإذابة الدهون والاملاح ، وحتى الاورام تحت الجلد .. وحتى الشباب الذى يحب أن يبرز عضلات الذراعين والساقين أما الجرعات والطريقة .. فتجدها داخل هذا الكتاب .

وإذا كان الله سبحانه قد أكرمنا بالفتوحات الربانية فذلك بسبب حسن التوكل عليه – وعدم الاعتزاز بالعلم ... والتواضع لله دائما .. وطلب التوفيق مع كل حالة .

وهذه هى الطبعة الثامنة من كتاب روشتات روشتات غذائية – وقد أكرمنا الله سبحانه .. بحسب القبول ومن قرأ الكتاب تمتع به .. وأضاف اليه وأنا أكرر فى كل لقاء تليفزيونى – اننى أقبل النقد ، وأرحب بتجارب المرضى .. وأقدمها هدية للناس .. وكل علم فتح الله به عليناتقدمه فورا للناس ولانكتمه .. ويسعدنا دائما تلقى ملاحظاتكم وتجاربكم فقط حاول الاتصال بنا ولا تيأس .. واجعل عملك خالصا لله .. ولا تنسى المنظومة العلاجية المتكاملة لأى مرض

د / جودة محمد عواد

نوفمبر ٢٠١٤





١- القواعد العامة للتغذية الصحية

لصحة الجهاز الهضمي:

قررت منظمة الصحة العالمية أن الإنسان الطبيعي البالغ يحتاج إلى حوالى كيلو جرام من الغذاء يوميًا - يُقسم إلى أربعة أجزاء:

- ٤٠٠ جرام سلاطات خضراء (قبل ومع الأكل) أو فواكه طازجة (بعد الأكل).
- ٤٠٠ جرام نشويات (أرز أو مكرونة أو محشي أو خبز) الطبق الرئيسي.
- ١٠٠ جرام منتجات ألبان (جبن أو زبادي).
- ١٠٠ جرام بروتينات (أسماك أو دواجن أو لحوم حمراء).

- ممنوع أكثر من نوع بروتين في الوجبة الواحدة + لتر من المشروبات الصحية يقسم على خمسة أكواب متنوعة طوال اليوم.

لا بد أن يكون الطعام لذيذ الطعم وطيب الرائحة .. حتى يتم المضغ الجيد .. وبالتالي

الهضم الجيد والامتصاص الجيد .. وإذا لم يمضغ الطعام جيدًا فلن يهضم .. ولن يمتص .. بل سيتخمر في الأمعاء ويسبب المزيد من الآلام ولافائدة منه .

تنوع الغذاء:

لا يمكن الاكتفاء بنوع واحد من الطعام .. وإلا أصيب الإنسان بأمراض سوء التغذية .. كما لا يمكن جمع أكثر من بروتين على مائدة واحدة.

ومشكلات زيادة البروتين في الوجبات كثيرة .. بدءًا من سوء الهضم وآلام القولون .. ونهاية بالنقرس والحصوات والفشل الكلوي.

التنوع في الطعام ضرورة .. ومسألة الاكتفاء بالمسلوق فقط في علاج الأمراض أختفت وأصبح هناك أشكالًا متعددة للطهي الصحي وموضوع الطعام قليل الملح أو عديم الملح تغير والمطلوب عدم الإكثار من المخللات والموالح.

كمية الطعام يجب أن تتناسب مع المجهود العضلي: فإذا زاد المجهود العضلي (الرياضة والعمل اليدوي)، زاد المطلوب من الطعام .. وإذا قل المجهود العضلي (مع الراحة أو الإجازة) يجب أن تقل كمية الطعام .. فالحركة العضلية هي التي تهضم الطعام والثبات على كمية ثابتة من الطعام خطأ.

طريقة الطهي الصحي: لكي يحتفظ الطعام بفوائده الغذائية، لا بد من اتباع أفضل الطرق للطهي .. فالطعام الذي ينضج على البخار هو الأفضل .. ثم المسلوق .. ثم المشوي .. ثم المقلي.. وأسوأ الطعام وأكثرها ضررًا هو المسبك.

أفضل الأواني للطهي: هي الفخار ثم الاستلستيل ثم الصاج المطلي ثم البيركس وهذه أكثر أمانًا من الألومنيوم والتيفال والبلاستيك والنحاس.

خطورة الخضروات الورقية: (السبانخ - الرجلة - الملوخية - الخبيزة - السلق). في تكرار التسخين والتبريد، وفي تكرار الغليان .. ولذلك يجب عمل كمية قليلة جدًّا تكفي لعمل وجبة واحدة فقط حيث تتحول هذه الأطعمة إلى مواد سامة إذا تكرر غليانها.

السلاطة الخضراء: يتم تقطيعها قبل الأكل مباشرة .. وممنوع تركها في الثلاجة مقطعة وإلا فقدت فائدتها.

المياه الغازية: ليست هاضمة .. ووجودها مع الطعام خطأ.. وكثرتها تؤدي إلى فشل كلوي (وخاصة مادة الكولا).

خطورة الأطعمة المحفوظة: والمملحة والمدخنة والمعلبات والمربات والعصائر فالمواد الحافظة أغلبها سامة ومسببة للسرطان.

وموضوع بدائل السكر (الدايت): أخطر .. والطبيعي الطازج أفضل.

السموم تتركز في الدهون وجلود الطيور والأسماك: فإياك وأكل الجلود .. مهما كان طعمها لذيذ (أو عليها توابل)، فهي تسبب أمراض الكبد والقلب .. وإياك والإعلانات الضارة.

المشروبات الصحية الدافئة ضرورة: وهي البديل الآمن للمشروبات الغازية.. وهي الثلث الثاني بعد الطعام .. وهي تعالج سوء الهضم والامتصاص مثل (الينسون والنعناع والحلبة، والكراوية، والبردقوش، والروزماري، والقرفة والزنجبيل) .. بشرط أن تكون (مثل الشاي الكشري)، بل هي ضرورية قبل الأكل لغسيل المعدة - ولعلاج الحموضة وارتجاع المريء (ولو نصف كوب ساخن).

ترتيب دخول الطعام إلى المعدة: يؤدي لسلامة المعدة وبالتالي سلامة الهضم وسلامة الامتصاص.

أولًا: نبدأ الطعام بشوربة ساخنة أو أي مشروب ساخن..

والسلاطة الخضراء جزء أساسي مع أي طعام (نشويات أو بروتينات).

ثانيًا: بعد الأكل هاضم .. ماء شعير أو فاكهة طبيعية، (ممنوع الحلويات بعد الأكل لأنها تؤدي لسوء هضم).

ثالثًا: ممنوع الإكثار من شرب الماء أو أي مشروبات أثناء الأكل (الماء بعد الأكل).

عدد مرات الطعام في اليوم: تختلف من شخص لآخر..

فالحامل والطفل ومريض السكر مثلًا .. يأكل كل ٣ ساعات .. وجبات صغيرة .. بمعدل خمس وجبات يوميًا..

وبعض الناس لا يستطيع أن يأكل سوى وجبتين فقط .. أو حتى وجبة واحدة في اليوم وليس شرطًا أن يتناول الناس الإفطار والغذاء والعشاء..

لكن القاعدة القرآنية: "**فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور**" فالمشي يجب أن يسبق الأكل..

والقاعدة النبوية: "**نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع**".

فإذا جاع الإنسان .. وشعر بجوع شديد يأكل .. وإلا ممنوع الأكل، ونتيجة لسلوكياتنا الغذائية الخاطئة نصل إلى:

آلام المعدة .. والحموضة .. وارتجاع المريء .. تمنع الإنسان من حتى التفكير في الطعام

وهي من الأمراض الشائعة بسبب المثلجات والمخللات وكثرة شرب المياه الغازية والتدخين .. والأدوية .. والمسبكات .. وغيرها.

وأسرع علاج لآلام المعدة هو (العرقسوس .. أو ماء الشعير .. أو الراوند الطبي .. أو شوربة الخرشوف .. أو عصير الرمان الحلو .. أو حتى نصف كوب ماء مغلي)، يشرب ساخنًا قبل الأكل والمفضل أن تكون ساخنة .. المهم أن تبتعد عن الأشياء التي تسبب آلام المعدة والحموضة.

الاعتماد على الأدوية فقط في منع الحموضة خطأ كبير .. يؤدي لنتائج عكسية.

قد أمرنا الله سبحانه أن نفكر ونتدبر بقوله "**فلينظر الانسان إلى طعامه**"، فالنظر هنا تفكر فيما هو مفيد وصحي .. تَقوى به على طاعة الله.

ومن أكل الطيبات عمل الصالحات .. ومن أكل الحرام فعل الحرام.

والأكل عبادة .. إذا بدأناه بغسل أيدينا قبل الأكل وسمينا الله قبل الأكل .. وحمدنا الله بعده وأكلنا في جماعة وفي جو من الود والحب وفي مكان نظيف جميل.

وإذا أكلنا نتظف المعدة قبل الطعام بمشروب ساخن..

فإننا نحافظ على الأكل في المعدة بعد الطعام .. فلا نستحم بعد الأكل مباشرة، (ممنوع الاستحمام بعد الطعام) .. ولا ننام بعد الأكل مباشرة، وإذا غلب النوم .. فالأفضل عدم الطعام أو طعام خفيف، فأغلب أمراض القلب بسبب النوم بعد الأكل الدسم.

ولا ننام على البطن.

لكي نقلل من شرب الماء .. فنحن نمص الماء مصًا .. ولا نعبه عبًا، ونشرب على مرتين أو ثلاث مرات .. ولا نتنفس في إناء الشرب.. وهناك خطورة شديدة من فتح الفم وإلقاء الماء فيه من بعيد.

إذا كنا نحرص على نظافة مكان الأكل قبل الطعام، ونضع على السفرة مفرشًا من البلاستيك الأملس الجميل .. فهذا يعني أننا نجمع فتات الخبز وما تساقط من طعام .. ولا ندوس فضلات الطعام بالأقدام حتى لا تزول النعمة .. ونعلم أطفالنا هذا الأدب الجميل .. ونظافة مكان الطعام بعد الأكل واجب الجميع.. الصغار والكبار معًا ولنتعاون على ذلك ونتربى على ذلك.

إذا تبقى من الطعام شيئًا يجب أن يغطى .. حتى داخل الثلاجة، فبقاء الأطعمة في الثلاجة بدون غطاء يؤدي إلى انتشار الروائح وترسيبها في جميع الأطعمة (السمك على اللبن على الحلويات) وبالتالي يصبح الطعام سببًا في الأمراض.

وهذا حديث رائع في تغطية الأواني - والسقاء - وإطفاء النار - وآداب قبل النوم، "**غطوا الإناء وأوكوا السقاء وأطفئوا النار وأغلقوا الباب**".

مشكلة السندوتشات كبيرة ... وخاصة عند أولاد المدارس..

فالمفروض أن يؤكل السندوتش فور إعداده وأن يكون محتويًا على مكونات الغذاء الصحي وأن يكون واحدًا فقط (أو اثنين على الأكثر)..

لكن إعداد السندوتشات من الليل أو حتى في الصباح .. وتترك في حقائب الأولاد حتى الظهيرة .. يؤدي إلى فساد محتواها (تصبح عجينة).. وتبدأ البكتيريا في التكاثر وتحلل الأكل بعد ساعتين .. والعجيب أن بعض الأولاد يعودوا بالسندوتشات للبيت ويأكلوها فتصبح أكثر ضررًا ... فكيف نتصرف ؟

عند إخراج اللحوم المجمدة أو الأسماك من الفريزر .. فيجب تركها تتفكك ببطء..

(مثلًا إذا أردنا إعداد الغذاء .. فيجب إخراجه منذ الصباح).

واستعجال وضع اللحوم المجمدة في الماء الساخن أو الفرن أو الزيت مباشرة يؤدي لزيادة

وقت الطهي .. كما يؤدي لتدمير خلاياه بسرعة .. وتخرج ما فيها من عناصر غذائية، وتصبح بلا فائدة..

وممنوع ترك اللحوم تتفكك ثم إعادتها للفريزر مرة أخرى .. فإنها تفسد..

وكذلك لا تغلي البروتين عدة مرات .. والمطلوب إعداد طعام لوجبة واحدة فقط.

نحن لا نربي حيوانات معنا في المنزل .. ولا يصح أن تبقى القطط والكلاب وغيرها معنا في غرف الطعام، أو النوم .. لأنها تنقل للبشر أكثر من مائة مرض من الأمراض المشتركة (منها نزلات البرد والطفيليات، والجرب، والحميات، وحتى إجهاض الحوامل) والمفروض أن يكون للحيوانات مكان منفصل بعيدًا عن معيشة الإنسان..

ولا يجوز أن نأكل أو نشرب في الإناء المخصص لطعام القطط والكلاب .. وحتى طيور الزينة .. يجب أن تكون بعيدًا عن حجرات النوم والمعيشة .. لأنها تنقل الأمراض للإنسان.

النظافة المستمرة للفرش والسجاد وتعريضها للشمس باستمرار جزء من صحة الطعام .. فالميكروبات تسكن البطاطين والسجاجيد ولا يقتلها إلا الشمس والتنفيض .. والاكتفاء بالمكنسة الكهربائية خطأ .. حيث أن هذه الميكروبات لا تُرى .. وتنتقل عبر الطعام أو الهواء لتسبب لنا حساسية البطن أو الصدر أو الجلد.

الرياضة والمشي (ساعة يوميًا) .. هي المتمم لفائدة الطعام..

بل المشي ضروري لهضم الطعام .. والنوم المعتدل (ست ساعات على الأقل ضروري للهضم) وعدد ساعات النوم يساوي عدد ساعات العمل.

وإذا لم يستطع الإنسان المشي .. فيجب تدليك جلد الأطراف والجسم بانتظام .. صباحًا ومساءً .. تدليك حتى احمرار الجلد .. وخاصة للمرضى وكبار السن.

وثبت أن المشي لمدة ساعة يوميًا يقلل سكر الدم بمعدل ١٠٠ ملجم ٪ .

الله – سبحانه وتعالى – جعل لنا الحواس لنصدقها .. كيف تعرف صحة الغذاء؟

فإذا تغير لون الطعام أو تغيرت رائحته أو تغير طعمه .. فإياك أن تأكله .. فخسارة الطعام أفضل من التسمم ودخول المستشفى.

ويجب أن تتعلم الصدق مع النفس .. وحديث "**دع ما يريبك**"، أي اترك وابتعد عن أي طعام تشك في صحته ..

وإياك أن تجامل أحد فتأكل ما لا تشتهي، فتصاب بالأمراض.

مراعاة الفروق الفردية في الطعام مهمة جدًّا..

فبعض الناس تسبب لها الألبان مشاكل في الهضم .. رغم فوائدها الصحية .. وهؤلاء ننصحهم بالزبادي أو الجبن بدلًا من اللبن.

وبعض الناس لا يتحملون الشطة في الطعام .. ولو بكمية قليلة.

وبعض الناس لا يقبلون رائحة العرقسوس، رغم فوائده الطبية.

وبعض الناس تسبب لهم البقوليات مشكلات كبيرة في القولون.

فيجب على كل إنسان أن يحترم خصوصيته، ولا يجبر نفسه على شيء لا تتقبله .. مهما تقبله الآخرون .. والحمد لله أن جعل لنا البدائل المتعددة.

في عصرنا ظهرت أبحاث علمية تؤكد وجود أطعمة لكل مرض على حدة تساعد في سرعة الشفاء وأطعمة أخرى تساعد في تدهور المريض (الممنوعات).

ويجب على كل مريض أن يتمسك ببعض الأطعمة التي تناسب حالته الصحية وأن يبتعد تمامًا

عن الاطعمة التي تزيد المرض .. فيتسارع بالشفاء بإذن الله تعالى.

وفي الصفحات التالية .. سوف تجد وجبات لذيذة (تختار منها)، وأطعمة تساعد على سرعة الشفاء .. وأطعمة ضارة يجب أن تبتعد عنها.. وذلك لكل مريض على حدة.

ترتيب الطعام حسب الأهمية:

على المائدة يجب أن يكون هناك عدة أطباق رئيسية:

أولًا: وأهم طبق الشوربة (وليس بالضرورة أن تكون شوربة لحم أو فراخ).

وثانيًا: السلاطات الطازجة (٢٠٠ جرام) للفرد ومعها الزبادي أو الجبن أي نوع.

وثالثًا: نوع واحد من البروتين (بيض أو سمك أو طيور أو لحوم) ١٠٠ جرام للفرد مع مراعاة طريقة الطهي الصحي.

رابعًا: طبق الأرز أو المكرونة أو المحشي أو الخبز (مثل حجم طبق السلاطة) ٢٠٠ جرام للفرد مع مراعاة طريقة الطهي الصحي.

خامسًا: طبق الخضار الصحي (١٠٠ جرام للفرد).

وسادسًا: طبق الفاكهة الطازجة أو الحلوى المثلجة (١٠٠ جرام).

- يمكن أن ينقص أي طبق منها (ما عدا السلاطة الخضراء) -

كيف تحسب السعرات الحرارية التي تحتاج إليها بطريقة بسيطة جدًا؟

يحتاج الإنسان في المتوسط إلى عدد من (١٥٠٠ - ٢٠٠٠) سعر حراري يوميًا وتقل عدد السعرات الحرارية في حالة السمنة والرغبة في التخسيس إلى حوالي (٥٠٠ - ١٠٠٠) سعر حراري فقط.

ويزيد المطلوب من السعرات الحرارية في حالة الرياضة العنيفة .. والسعرات الحرارية ليس لها علاقة بحجم الطعام..

ويحتاج مريض السكر لحوالي (١٠٠٠) سعر حراري يوميًا - تزيد حسب النشاط.

وهذه أمثلة الطعام و عدد السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام:

م	نوع الطعام	عدد السعرات الحرارية / ١٠٠ جرام
١	١- الخضراوات طازجة أو مسلوقة (خس- جزر - كوسة - بقدونس - بصل - طماطم)	٢٤
٢	الفاكهة طازجة (تفاح - برتقال - كمثرى - أناناس)	٤٠
٣	الأسماك مشوية أو مسلوقة (تونة - بكلاه - بلطي - سردين)	٩٥
٤	الموز	٩٥
٥	الخبز الأسمر	٢١٥

٦	الأرز الأسمر المسلوق	١٤٠
٧	طبق بليلة + لبن + عسل	٣٦٠
٨	بطاطس مقلية	١٨٠
٩	الدجاج المقلي (بدون جلد)	١٥٠
١٠	شرائح لحم أو بفتيك	٢٢٠
١١	سمك الماكريل (مشوي)	٢٤٠
١٢	الزبد أو السمن الصناعي	٧٤٠
١٣	زبادي (بدون دسم) أو لبن منزوع الدسم	٤٥
١٤	جبن شيدر أو دبل كريم	٤٠٠
١٥	لبن كامل الدسم	١٠٠

لا تنسي المجمدات في الثلاجة (الفريزر) فترة طويلة .. لأن الطعام له مدة صلاحية (مثل الدواء) يفسد بعدها أو يصبح طعام بلا فائدة .. وحبذا لو وضعت التاريخ بخط واضح على المخزون حتى لا تنسى.

وهذه أمثلة للطعام وفترة تخزينه:

م	اسم الطعام	مدة التخزين
١	الخبز	٦ شهور
٢	الزبد والفطائر	٣ شهور
٣	الجبن (جميع الأنواع)	٦ أسابيع
٤	الأسماك	٣ شهور
٥	الخضر والفاكهة	١٢ شهر
٦	اللحوم والدواجن	٨ شهور
٧	الشوربة والصلصة	٣ شهور

إعداد الوجبات الصحية:

المشروبات العلاجية وخصائصها العلاجية :

يتم عمل المشروبات مثل الشاي الكشري ولا تزد عن ملعقة صغيرة في الكوب ما لم يذكر خلاف ذلك.

م	المشروب	الخصائص العلاجية
١	مشروب الصحوة القرنفل والدوم	لضبط السكر والضغط
٢	مشروب الكراوية والينسون والكسبرة	لعلاج الغازات والمغص وسوء الهضم
٣	مشروب الريحان والحبهان وورق الكافور	مهدئ ومنوم ومضغ فص حبهان يقوي عضلة القلب
٤	مشروب القرنفل والجنزبيل	يضبط مناعة الجسم ويطرد البرد ومقوي جنسي (ومعرق)
٥	مشروب الروزماري + البردقوش + زهرة البابونج	لضبط هرمونات الجسم ومهدئ وضبط السكر ويزيل آلام الدورة الشهرية
٦	مشروب لبان الدكر والكثيرة	أهم مشروب لعلاج البرد والتهاب الحلق والحنجرة وعلاج الكلى
٧	مشروب ورق اللورو والريحان والقرنفل	لضبط السكر والضغط وقتل الميكروبات
٨	مشروب الحلبة + الشمر	يزيل المغص فورا ويعالج الأنيميا وسوء الهضم ويضبط السكر
٩	مشروب العرقسوس الساخن	يساعد على التئام الجروح وعلاج قرحة المعدة والقولون
١٠	مشروب الكمون الصحيح مع الليمون	لإذابة دهون الجسم وغسيل الأمعاء
١١	مشروب السنامكي مع الشمر	علاج فوري للإمساك المزمن
١٢	مشروب القسط الهندي مع الخردل أو حب الرشاد مع الحبة السوداء	مقوي جنسي ومقوي للذاكرة ويساعد على الإقلاع عن التدخين
١٣	مشروب الزبادي بالليمون	أسرع علاج للبرد وعسر الهضم

السلاطات العلاجية :

م	اسم السلاطة	الخصائص العلاجية
١	سلاطة الخيار والشبت والطماطم (سلطة بلدي) والبصل	البصلة المتوسطة تعطي فوائد الأنسولين الطبيعي. وهي غنية بالفايتامينات الضرورية لسلامة الإبصار والأعصاب والجلد (تقطع قبل الأكل مباشرة وتؤكل طازجة)
٢	زبادي بالخيار والنعناع والثوم والبقدونس	الزبادي يحتوي على خمائر تساعد على الهضم والنعناع يطرد الغازات (السلاطة السحرية لإذابة الدهون).
٣	سلطة البنجر المسلوق والخرشوف	البنجر من أهم علاجات الأنيميا ونقص الفيتامينات
٤	سلاطة الكرنب والثوم والفلفل والخرشوف	الكرنب والثوم من الأطعمة التي تعالج السكر والخرشوف يزيد العصارة الصفراوية أربعة أضعاف خلال ساعاتين
٥	سلاطة المشروم (عش الغراب والزبادي)	المشروم من الأغذية الرائعة التي تنظم السكر والهرمونات
٦	سلاطة الطحينة بالثوم والبقدونس والزبادي والخل وزيت الزيتون	سبق
٧	السلاطة البلدي + مكعبات الجبن	إضافة الجبن قليل الدسم يزيد نسبة الكالسيوم
٨	سلاطة الأفوكادو	هاضمة
٩	سلاطة البطاطس المهروسة بالثوم والبقدونس	سبق
١٠	سلاطة الفاصوليا المسلوقة أو الحمص مع الزبادي والجزر والبصل	الفاصوليا المسلوقة بروتين سهل الهضم وكذلك الحمص المسلوق
١١	سلاطة كول سلو (الكرنب مع البصل والجزر).	فوائد الكرنب والبصل والجزر كثيرة

الشوربة العلاجية :

م	اسم الشوربة	الخصائص العلاجية
١	شوربة الخيار الباردة مع النعناع ومع الزبادي والثوم	هاضمة وفاتحة للشهية (في الخلاط)
٢	شوربة العدس بالجزر بالطماطم والثوم	سهلة وخفيفة (يشترط عدم وجود حساسية للعدس)
٣	شوربة البصل فقط (بدون لحم أو فراخ)	هاضمة .. وتساعد على النوم الهادئ (يمكن إضافة أي خضار إليها) مثل الكوسة أو الجزر
٤	شوربة الخضار العادية (خليط) مع مرق اللحم أو الدجاج، يمكن إن يضاف إليها ملعقة عسل بقشره (مسلوق) أو فاصوليا (مسلوقه) أو حمص (مسلوق) أولسان عصفور (لتغيير المذاق كل يوم)	الكرنب والثوم من الأطعمة التي تعالج السكر والخرشوف يزيد العصارة الصفراوية أربعة أضعاف خلال ساعاتين
٥	شوربة المأكولات البحرية	لذيذة .. ومغذية .. وسهلة الهضم
٦	شوربة البصل والجزر والبروكلي	
٧	شوربة المشروم (عش الغراب) مع الكرنب أو فول الصويا	
٨	شوربة الطماطم والبنجر (الشوربة الحمراء)	
٩	الشوربة الخضراء (جرجير - كرنب - كزبرة خضراء - بقدوس - كرفس - شبت)	من أهم علاجات السكر
١٠	شوربة الخرشوف	الخرشوف يزيد العصارة الهاضمة أربعة أضعاف خلال ساعتين
١١	شوربة القرنبيط أو الكرنب	تساعد على إذابة الدهون وخاصة لمن يعانون من السمنة أو زيادة دهون.
١٢	شوربة الشعير والبقدونس	من أهم العلاجات على الإطلاق وهي مذيبة للدهون والأملاح الزائدة وتساعد في سرعة علاج آلام المفاصل

أطباق البروتين:

م	اسم البروتين	الخصائص العلاجية
١	طبق السمك الصحي (أي نوع) (مسلوق مع البصل والليمون والكمون والثوم) (سلمون / سردين/ تونة / بلطي / مرجان) سهلة الهضم سريعة الامتصاص لايزيد عن ١٠٠ جم يقدم مع السلاطة الخضراء ٢٠٠ جم والأرز ١٠٠ جم.	
٢	طبق الجمبري الصحي (مسلوق مع البصل والليمون والكمون والثوم).	سهل الهضم سريع الامتصاص لايزيد عن ١٠٠ جم ويقدم مع السلاطة والأرز
٣	أطباق البروتين النباتية نابتة (حمص - فاصوليا - فول - لوبيا - عدس بقشره - ترمس - فول صويا - حلبة) نابت + الليمون والزيت والكمون وشرائح الخضار.	تتميز بسرعة الهضم والامتصاص، بشرط ألا تزيد عن ١٠٠ جرام في اليوم أو ٣ ملاعق مائدة يوميًا .. ويضاف إليها ٢٠٠ جرام سلاطة خضراء.
٤	شرائح اللحم الفيليه والبصل والكرنب والعسل	لا تزيد عن ١٠٠ جرام في اليوم وتؤكل ٢٠٠ جرام سلاطة خضراء
٥	شرائح اللحم (البيكاتا) بالمشروم	لا تزيد عن ١٠٠ جرام في إليوم وتؤكل ٢٠٠ جرام سلاطة خضراء
٦	كباب حلة بالخرشوف	
٧	الكفتة كثيرة البصل والكرفس والثوم والأرز	
٨	أطباق الدجاج الصحي (بدون جلد).	

أطباق النشويات:

م	اسم الطبق	المحتويات الرئيسية
١	طبق البليلة	(بليلة + لبن + عسل نحل) سريعة الهضم والامتصاص عالي الطاقة فيما لا يزيد عن مقدار كوب واحد يوميًّا.
٢	طبق الأرز الصحي	(أرز + بصل + جزر +...)
٣	طبق المكرونة الصحي	(المكرونة بالخضار وليس بالصلصة)
٤	البطاطس الصحية	مسلوقة + البقدونس الأخضر + الثوم أو البصل
٥	طاجن الخضروات بالشعير	(البصل + الجزر + الكوسة +...)
٦	طاجن القرنبيط	(جزر+كرفس + بصل + بروكلي + قرنبيط)
٧	المحشي الصحي أي نوع خضار	كثير من البصل والكرفس والبقدونس وقليل من الأرز (١/٢ كيلو خضراوات + ١/٤ كيلو أرز فقط)
٨	الخبز الصحي (الأسمر + الردة)	

ملحوظة: يختار مريض السكر نوع واحد من النشويات مع الوجبة (بليلة أو أرز أو مكرونة أو بطاطس أو طاجن أو محشي أو خبز).

الفواكه العلاجية:

م	اسم الفاكهة	الطريقة
١	بلح حلايب (البلح المر)	٣ ينقع في الماء (٢-٤ ساعات)
٢	التفاح	ثمرة واحدة يوميا
٣	تين بدون بذر	ثمرة واحدة يوميا
٤	أناناس (حقيقي)	شريحة واحدة يوميا
٥	كمثرى	ثمرة واحدة يوميا
٦	باباظ	شريحة مع الأكل (مثل فص البرتقال)
٧	برتقال	ثمرة واحدة يوميا
٨	ليمون أضاليا (المر) الجريب فروت	ثمرة كل يوم تساعد في علاج السكر
٩	نبق (سدر)	لا تزيد عن ١٠ ثمرات يوميا.
١٠	حرنكش	من أهم فواكه علاج السكر (مسموح حتى ٢٠٠ جرام يوميا)
١١	رمان	ثمرة يوميا (بدون سكر)
١٢	برقوق أو مشمش	لا تزيد عن ٣ ثمرات يوميا
١٣	توت	لا تزيد عن عشرة ثمرات يوميا
١٤	كريز	لا تزيد عن عشرة ثمرات يوميا
١٥	كيوي	ثمرة واحدة يوميا
١٦	جوافة	بدون بذر (ثمرة واحدة يوميا)
١٧	الدوم	لضبط السكر والضغط (ثمرو واحدة يوميا أو نقع ملعقة كبيرة في كوب ماء ١٢ ساعة).

ملحوظة: تفضل الفواكه بعد الأكل وعند انخفاض مستوى السكر في الدم.

أطباق الجبن والبيض:

الجبن المسموح: الجبن الفرنسية - قليلة الدسم - متوسط الملح - رومي بدون ملح - فلمنك والأفضل الجبن القريش.

الكمية : لا تزيد عن ١٠٠ جرام إذا كانت بجوار الوجبة.

ولكن قد تزيد إلى ٢٠٠ جرام في حالة الانفراد، بالاضافة إلى ٢٠٠ جرام سلاطة خضراء.

البيض المسموح: هو البيض المسلوق نصف تسوية (غليان خمس دقائق بعد غليان الماء).

الكمية : بيضة واحدة فقط في اليوم.

مسموح باللبن منزوع الدسم - بدون سكر.

الخبز لايزيد عن ٢٠٠ جرام (بلدي فقط خبز أسمر أو سن).

يمكن إضافة الخضراوات إلى أي نوع من الجبن فتعطي طعمًا لذيذًا - ويمكن إضافة ملعقة صغيرة زيت.



٢- قبل إعطاء الدواء

ما هي المعلومات المهمة التي يجب أن نعلمها عن الدواء قبل استخدامه؟

ولماذا نقرأ الروشتة المرفقة بالدواء؟

تركيب الدواء؟ المادة الفعالة؟ لماذا تضاف مواد أخرى؟ الفرق بين الدواء والعشب الطبيعي؟

١- **فاعلية الدواء في الجسم** Pharamaco Dynamic، عوامل الامتصاص؟ Ab-sorption الطريقة المثالية لإعطاء الدواء؟

٢- **الحركة الدوائية في الجسم** Pharamaco Kinetics، لماذا تحديد الجرعة بعد الامتصاص Dose - توزيع الدواء داخل الجسم؟ ما الذي يزيد فاعلية الدواء؟ وما الذي يضعفه؟ ما معني تفاعل الدواء مع الأدوية الأخرى؟ ومع الأغذية؟ دواعي الاستعمال Indica-tion ؟ موانع الاستعمال ؟ الآثار الجانبية Side effects ؟

٣- استقلاب الدواء (مصير الدواء) Metabolism، عمر الدواء داخل الجسم؟ هل للدواء فترة محدودة بعدها لا يعمل Tolerance ؟

٤- طرد الدواء خارج الجسم Excretion : في البول – العرق – النفس – البراز – اللبن – اللعاب ؟ ولماذا تحرم معظم الأدوية على الحامل والمرضع ؟

٥- أشكال الدواء.

٦- مضخة التسريب.

٧- الطرق الحديثة لإعطاء الأدوية (طويلة المفعول) .

٨- الأدوية الموجهة.

٩- نباتات واعدة لعلاج الفيروسات والسرطان والشلل والأمراض المناعية.

١٠- تخزين الأدوية وفترة الصلاحية.

قبل إعطاء الدواء:

الدواء bioavailability يتوقف تأثير الدواء في الجسم على عدة عوامل منها:

١. **امتصاص الدواء: Absorption،**

وهذا يتوقف على صفات الدواء من حيث الذوبان، وحجم الجسيمات، وشكل البلورات، والعوامل الكيميائية، والجرعة الدوائية. كما يتوقف على عوامل فسيولوجية للمريض مثل سرعة تفريغ الأمعاء والمعدة – وحمضية أو قلوية مكان إمتصاص PH – وتكسير الدواء – وحالة الكبد – والعمر والجنس والصفات الشخصية – وكذلك على وجود أدوية أخرى أو أغذية.

وطريقة إعطاء الدواء Administration فلكل دواء له طريقه أفضل .... عن طريق الفم؟ أو الحقن؟ أو الشرج؟ أو الشم (الرئتين)؟ أو الجلد؟ وطريق الحقن عادة هو الأسرع ... ولكن في بعض الأدوية يكون الشم أسرع.

ومن العجيب أن بعض الأدوية يلتصق بسرعة ببروتينات الدم مما يعرقل تأثيره. فمثلًا دواء (الفنيل بيوتازون) الذي يعطر عن طريق الفم يحتاج من ساعة إلى ساعتين لإحداث التأثير المطلوب، بينما تحتاج الحقن العضلية إلى ٦-٩ ساعات لإحداث التأثير نفسه. والسبب هو التصاق الدواء ببروتينات البلازما في موقع الحقن الدهني، وبعض الأدوية يلتصق ويترسب في الدهون ... ويزداد خطورة على الجسم (مثل ثيو بنتال).

٢. توزيع الدواء Distribution:

وبعد الامتصاص يتم توزيع الدواء إلى بقية أجزاء الجسم عن طريق الدم حيث أن نسبة ٧٠ ٪ من الجسم ماء يعني حوالي ٥٠ لتر في الشخص البالغ (٣٥ لتر داخل الخلايا - و٥ لتر سوائل بين الخلايا وبلازما الدم وسائل النخاع) ومفعول الدواء يعتمد على كمية الدواء الطليقة ... غير الملتصقة بالبروتينات - حيث أنّ التصاق الدواء Binding مثل (الفينيل بيوتازون) بالبروتينات بنسبة ٩٩٪ وكذلك السيورامين ... الذي يبقى في المريض حوالي ٣ أشهر لعلاج Trypanosome.

٣. استقلاب الدواء Metabolism:

ويطلق عليها أحيانًا إزالة السمية detoxication والمقصود بها تحويل الدواء من صورة سامة لخلايا الجسم إلى صوة غير سامة ... ولكن قد يحدث العكس ... يعني يتحول الدواء إلى أكثر سمية، ويتم الاستقلاب بعدة طرق منها الأكسدة Oxid والاختزال reduce

والأستلة Acetyl والهيدرة Hydrolysis وأهم عضو لاستقلاب الدواء هو الكبد ثم الكليتان، والعضلات والأمعاء.

حتى أن بعض الأدوية تتحول في مجرى الدم نفسه بواسطة الإنزيمات.

٤. طرح الدواء خارج الجسم Excretion:

ويتم عن طريق البول - والعرق - والرئة (التنفس) وحتى البراز ... وحليب الأم ... ويتطلب طرح الدواء والتخلص من إلية الامتصاص في الأمعاء ... والأدوية قد تتنافس مع بعضها ... فمثلًا البروبانسيد ينافس البنسلين أثناء الطرح من الكلي ويتغلب عليه ويتمكن من الخروج قبله فلهذا تطول إقامة البنسلين في الجسم (البنسلين طويل المفعول).

٥. أشكال الدواء:

a. قد يكون الدواء على شكل شراب syrup أو كبسولات أو حقن أو قطرات ولكن قد يكون على شكل نقط Drops للعين والأنف مثلًا.

b. وقد يكون على شكل مرهم للجلد oint. وهو يخرج المادة الفعالة ببطء وقد يمتد إلى ١٢ ساعة - وأسرع منه الكريم cream الذي يسهل غسله بالماء (عكس المرهم). وبعض الأدوية يناسبها التحضير كمرهم فقط، أو كريم فقط أو Emulgel.

c. وقد يكون الدواء على شكل لبوس مهبلي أو شرجي Suppositories وهنا يعتمد على حرارة الجسم في الانصهار Melted ... بينما الأقراص المهبلية هي التي تذوب في سوائل المهبل Vagitab.

d. الأمبول يحتوي على جرعة واحدة من المادة الفعالة Amp بينما الفيال أوالحقنة Vial يحتوي على عدة جرعات في زجاجة لها غطاء مطاطي يسمح بمرور الحقنة.

e. المعلق: قد يكون بودرة ... كما في المضادات الحيوية للأطفال ... وقد يكون جاهزا كما هو في مضادات الحموضة Suspension.

الطرق الجديدة لإعطاء الدواء:

وذلك لتلافي الآثار الجانبية للأدوية أو لتقليل آثارها الضارة على المعدة والأمعاء ... أي مزيد من السلامة والأمان، وذلك لتقليل جرعة الدواء.

١- **طريقة أوروس الفموية:** Oral Oros والشرجية أيضًا. وتعمل هذه الأقراص بطريقة الضغط الأسموزي حيث أن الماء يتسرب من الجهاز الهضمي للمريض إلى القرص من خلال الغلاف شبه المنفذ الذي يحيط بالمادة الفعالة فيذيبها وتخرج المادة الفعالة من القرص خلال فتحة صغيرة . ثم يخرج القرص مع البراز كما هو بدون المادة الفعالة . مثال Oros Indomethacin أو الأندوسيد لعلاج آلام الروماتيزم والنقرس وعرق النساء وآلام الطمث وغيرها... ٨٥ ملجم القرص ٧٢ ملجم التوافر الحيوي .وكذلك Oros Acetozolamid المعروف باسم دياموكس لتخفيض الضغط داخل العين في مرض الجلوكوما والذي يضمن جرعات أقل من القرص العادي وكذلك الخلو من الآثار الجانبية.

٢- **طريقة** Ocusert: وهو يشبه الأوروس ولكن لعلاج العين من الخارج .. حيث يقع المخزن الدوائي في وسط أغشية بولمرية تستطيع السيطرة على مدى التسرب الدوائي فكلما كان هناك كمية من الدواء داخل المخزن عمل المحلول المشبع على دفع الدواء إلى الخارج من خلال الأغشية المنفذه باتجاه السوائل الدمعية .. والعين المفتوحة يمكن مراقبتها وعلاج أية آثار جانبية فورًا .... يحتوي Ocusert على مادة Pilocarpine لعلاج الجلوكوما وإنبات الشعر في الرأس.

٣- طريقة الملصقات الجلدية T.T.S. Transdermal Therapeutic System: كان من أول هذه الملصقات ما يحتوي على مادة نيتروجلسرين لعلاج الذبحة الصدرية وتخفيض ضغط الدم المرتفع من خلال ثقوب صغيرة تتسرب منها المادة الفعالة إلى الجلد ومنه إلى مجرى الدم (عن طريق الأوعية الشعرية) ويسمى Nitroderm T.T.S حسب حجم اللصقة فمثلاً ٥سم٢ تحمل ٢٥ملجم و١٠سم٢ تحمل ٥٠ملجم - ويمنع استخدام اللصقات إذا كان المريض لديه حساسية من الدواء - كما لا تستخدم في حالات الإغماء والصدمة والضغط المنخفض .... ومن الملصقات الجلدية ملصقة Transderm-Scop (٢,٥ سم٢) - وتحتوي ١,٥ ملجم من مادة Scopoline ويستخدمها المسافر٣ ساعات للوقاية من أعراض السفر بالطائرة أو السفينة. ويستخدم لمدة ٧٢ساعة. ولكن هذه اللصقه لا تستخدم لمريض الجلوكوما أو تضخم البروستاتا. وانسداد المجاري البولية. ومن الملصقات الجلدية - الهرمونات الأنثوية .... لمعالجة أعراض سن اليأس ومن أجل منع الحمل. وذلك لتلافي الآثار الجانبية لأقراص منع الحمل - مثل القيء والغثيان والصداع وارتفاع الضغط - وهناك ملصقات على اللسان - مثل (آفتاك Aftach) لعلاج التهاب الفم (ياباني) وملصقة الأنسولين.. وملصقات Catapers T.T.S لعلاج الضغط المرتفع.

وللملصقات الجلدية عشر فوائد:

a. تجنب مرور الدواء على الكبد (عدم الاستقلاب).

b. المحافظة على الكبد.

c. الاستفادة من أقل جرعة من الدواء.

d. تجنب حالات (الجرعة الزائدة).

e. يتوقف تأثير اللصقة بمجرد نزعها.

f. لا يحدث أية آلام وخاصة للأطفال.

g. تساعد المريض على التقيد بمواعيد الدواء - وعدم نسيان موعد الجرعات.

h. تساعد على الاستفادة من الأدوية التي لا تصلح عن طريق الفم.

i. تؤمن دقة الجرعة.

j. التقليل من الآثار الجانبية.

٤- **الأدوية الأنفية** (Intranasal Drugs (I.N.D. كبديل لطريق الفم والحقن، وقد نجحت بعض الأدوية من المرور عبر الغشاء المخاطي المبطن للأنف مثل هرمون الأنسولين وهرمون LH-RH وكذلك الهرمونات الجنسية وكذلك دواء الاندرال (Propranolol) والنتائج أفضل من الحقن.

٥- **المضخات الدوائية** .... مثل مضخة الأنسولين (لمرض السكر). ومضخة المورفين (لمرضى الأورام) وهنا يحصل المريض على المفعول المطلوب من الدواء. بجرعات قليلة جدًا. بصورة مستمرة خالية من الآثار الجانبية. وهي مضخة إلكترونية صغيرة تزرع تحت الأنسجة الدهنية في منطقة البطن، أو الصدر وقد يخرج منها قسطرة تصل إلى منطقة النخاع.

٦- **مضخة التسريب** Infusion System عن طريق جهاز صغير يحمله المريض أينما ذهب وهذا الجهاز الصغير يعطي الدواء بواسطة الحقن الوريدي المتواصل والمنتظم على مدى ٢٤ ساعة وقد نجح في أعطاء الهيبارين والسيتوسين وكذلك مضادات التخثر مثل: Pro-tamine - Streptokinase والمضادات الحيوية في حالات الإصابة بالتهاب المجاري البولية- السرطانات.

٧- الأدوية طويلة المفعول Lang Acting لها عدة أشكال:

a. مثلًا سبانسول Spansol وهي كبسولة جيلاتينية بداخلها مئات من الحبيبات المغلفة أيضًا، وعند مرورها في الأمعاء تذوب بعض الحبيبات أسرع من الأخرى فيمتد مفعولها من (١٠-١٢ ساعة).

b. وأيضًا مستحضر Hydrojel لعلاج الملاريا مرة كل شهر بدلًا من مرتين أسبوعيًا.

c. أما الحقن طويلة المفعول أو المدخر Depot - عن طريق الحقن في العضل، أو تحت الجلد لمادة الفعالة في مذيب مائي أو زيتي أو جيلاتيني بحيث تتسرب تدريجيًا وبشكل متواصل، وكميات محددة وبهذا التسريب المنتظم للمادة الفعالة نقضي على مشكلة تكرار الحقن كما تفيد هذه الطريقة في تخفيض كمية الجرع الدوائية مع تخفيض الآثار الجانبية. مثال:

أ- حقنة Depo-Provera لمنع الحمل وهي حقنة واحدة يمتد مفعولها لثلاثة شهور وتستخدم بعد ٦ أسابيع من الولادة وتتميز هذه الحقنة بمفعولها الأكيد والطويل والبسيط ولكن لها (جرعة واحدة) والآثار الجانبية للأقراص ورغم عدم تأثيرها على حليب الأم.

ب- وحقن البنسلين طويل المفعول والذي يحقن مع مادة البروكايين المعلق بزيت نباتي والذي يعمل على تسرب الدواء Procaine (G) بشكل متواصل وببطء شديد لمدة ٣-٤ أسابيع. ومن المعروف أن البنسلين يطرح في البول بسرعة ويتوقف مفعوله، وقد ثبت أن بعض الأدوية تؤخذ مع البنسلين فتطيل مفعوله في الجسم مثل الأسبرين، والأندوسيد والفينيل بيوتازون، أو تحضير البنسلين بصورة أملاح معينة قليلة الذوبان.

جـ- ومن الحقن طويلة المفعول بنظام Depot مستحضر Cycloguanil لعلاج الملاريا واسمه التجاري Camolar ومما يزيد مفعوله إضافة مادة أخرى إليها اسمها Acedap-sone والمستحضر الجديد اسمه Dapolar.

د- ومن الحقن طويلة المفعول حقن فيتامين B١٢ واسمها Depovit التي تحقن عن طريق العضل وهي الطريقة المثالية لعلاج حالات الأنيميا الخبيثة والمحاولات نجحت في عمل فيتامين ب١٢ مقترنا مع الزنك (الخارصين) والحمض (حامض التانيك) وعلقت هذه المادة في زيت السمسم مع إضافة ٢٪ من محلول المونيوم مونوسيترات.

هـ- ومن الحقن طويل المفعول حقن علاج الهيجان والتشنج من مادة فلوميتازين بواسطة أسترتها على شكل أملاح (فلوميتازين ايناناثات) والتي تعرف باسم Prolexane (بروليكسين) ويمكن أن تعلق المادة الفعالة أيضا بزيت السمسم وتعطي بالحقن في العضل أو تحت الجلد فيستمر مفعولها أسبوعين.

و- ومن أهم الحقن طويلة المفعول Naloxone لعلاج مدمني المخدرات والمعروف تجاريا باسم (ناركان Narcan) وهو دواء مدهش يجب وجوده في أي عيادة أو سيارة إسعاف لأنه يتمتع بمزايا فذه في إنقاذ حياة المدمنين، وخاصة الذين فقدوا الوعي. حيث يستعيد المدمن وعيه في دقيقة واحدة ويستعمل هذا الدواء كمادة مضادة للأدوية المهدئة، والمنومة، والمخدرة مثل الباربيتيورات والفاليوم وغيرها (الهيروين والمورفين و ......) ولكن الحقنة ثمنها ٣٠٠جنية.

d. حبيبات طويلة المفعول pellets وهذه هرمونات تزرع تحت الجلد منها Oreton p. (٧٥ملجم من هرمون التستوسيترون لتنشيط القوة الجنسية للذكور كل ٣-٤ شهور). وحبيبات بيركورتين Percorten Pellet (١٢٥ملجم من هرمون الكورتيزون) لعلاج مرض اديسون وحالات نقص الهرمون الطبيعي ويمتد مفعولها ٨-١٢ شهرًا. وحبيبات بروجينون (٢٥ملجم هرمون استراديول) لعلاج سرطان البروستاتا ويمتد مفعولها ٣ شهور. والحلقات المهبلية تحتوي على (٥٠-١٠٠ملجم من الهرمونات الأنثوية) وهي أفضل طريقة لإحداث الإجهاض دون التدخل الجراحي.

٨- **الأدوية الموجهة** ويقصد به توجيه الدواء إلى مكان الألم بدقة وذلك حيث لا ينتشر الدواء الا عند المكان المرسوم له بفضل الإنزيمات التي تكون بانتظاره فيفرز الجزء الفعال منه ويتحقق التأثير المطلوب، مثل أسترة البنسلين وأسترة الأدرينالين أو دواء Depiverfrin المستخدم في علاج جلوكوما العين. وكذلك دواء مينوميسين لعلاج الأورام السرطانية.

٩- أدوية وأعشاب واعدة:

منذ أن اكتشف الأثر المسكن، والخافض للحرارة لأوراق الصفصاف (الأسبرين) وقد اتجهت الأبحاث إلى نبات (الوينكا) أو عين القط التي تنمو في كثير من الحدائق المنزلية وهذا النبات له مفعول السحر في شفاء الأورام السرطانية مثل Hodjeken، perkit lym-phoma، leukaemia.

نباتات واعدة لعلاج السرطان: بشرط تحديد الجرعة، المدة العلاجية، الأثر الجانبي.

١) عين القط (الوينكا) أو الفيونكاروزا الذي ينمو في الحدائق المنزلية.

٢) ورق الصفصاف بالإضافة لأنه خافض للحرارة مسكن للألم.

٣) نبات الخشخاش (أبو النوم) أقوى مسكن للألم (المورفين).

٤) نبات الكوراري يسبب ارتخاء العضلات في حالات الصرع والتشنجات.

٥) بصل العنصل. سيلارين (أ و ب) لعلاج القلب.

٦) نبات الرؤلفيا الثعبانية. مادة Reserpine لعلاج الضغط المرتفع (مسحوق الجذور ومطبوخها لعلاج الإسهال والحميات والصرع).

٧) نبات اللحلاح colchicines لعلاج مرض النقرس gout.

٨) نبات السواك مواد مضادة لسرطان اللثة.

٩) جذور العرقسوس لعلاج قرحة المعدة وسرطان المعدة والقولون.

١٠) نبات الأفدرا الصيني Ephidrene لعلاج حالات الربو وضيق النفس.

١١) نبات الشاي وفيه مادة Thiophylline موسع للشعب الهوائية يؤكل الورق أو يسف الشاي.

١٢) نبات عرق الذهب Epicacunah رائع يزيل الاحتقان ويمنع الكحة ويشفي الزكام.

١٣) فول الصويا: هرمون الاستروجين (أنثوية).

١٤) الحلبة: هرمون الأنسولين وهرمونات أنثوية وعوامل بناء خلايا الدم ومنع النزيف.

١٥) الزيوت العطرية المتطايرة volatile oils الكراوية والكمون والنعناع والشمر والكزبرة والقرفة والى انسون.

١٦) السنامكي والكمون وبذور الشبت + الشمر لعلاج السرطان.

١٧) الحبة السوداء لعلاج السرطان والبرد والسعال.

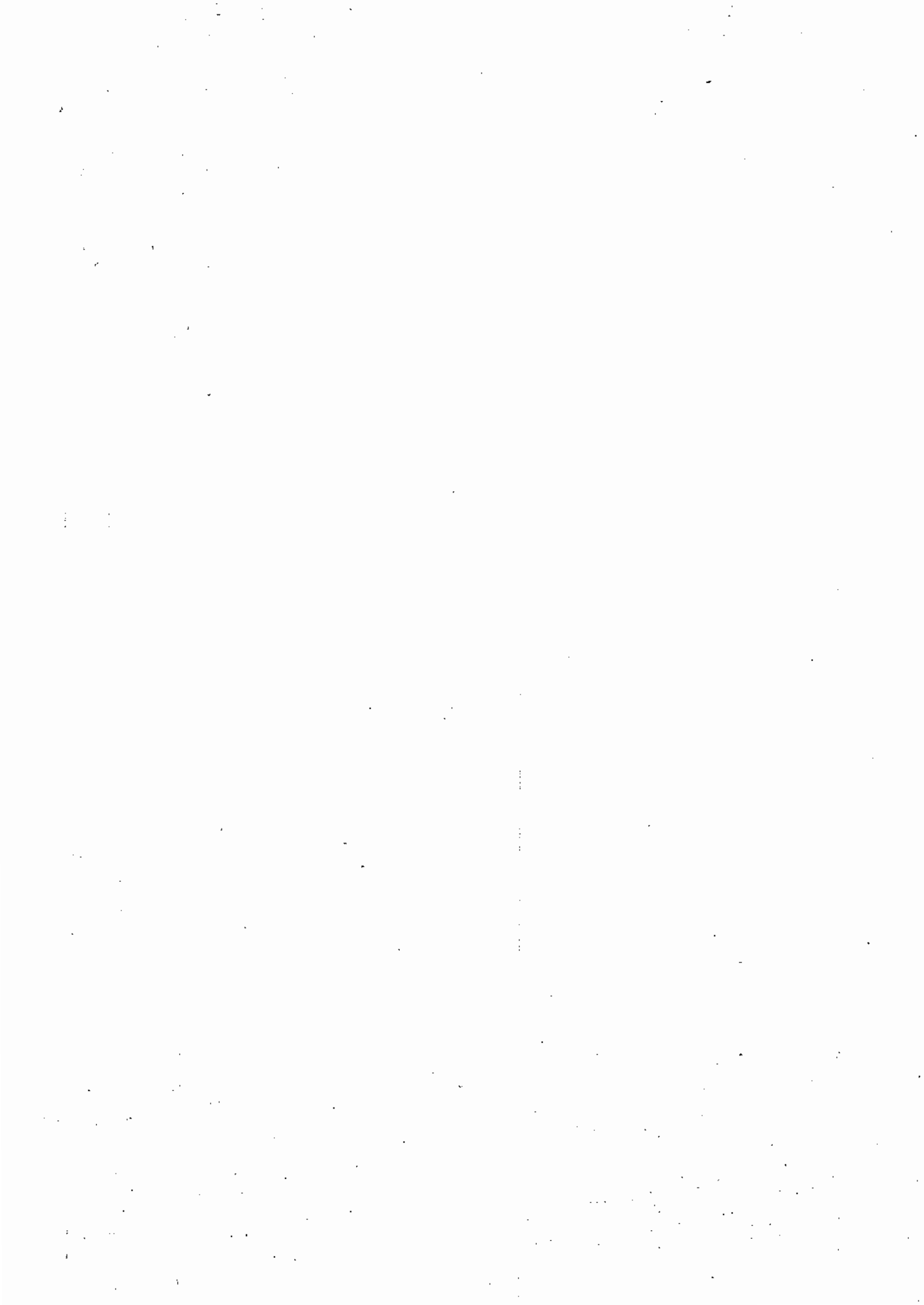
١٨) شجرة السنكونا - (الكينين) لحاء الشجر (يحتوي على ٣٠ قلويد Alkaloids ٣٠) يشفي حمي الملاريا في الحال.

١٩) منقوع اللحاء + عصير الليمون + ورق الورد.

٢٠) الحناء.

٢١) ثمرة الثوم والبصل لعلاج السرطان والفيروسات وضعف المناعة والبرد والسكر.

***





٣- نظام لعلاج مرض السكر

١- **تعريف مرض السكر:** هو مرض ناتج عن خلل هرمونات الجسم وليس لنقص الإنسولين فقط، فقد يكون السكر بسبب زيادة إفراز الغدة الدرقية، أو بسبب هرمونات الحمل، أو بسبب عصبي، أو بسبب زيادة الدهون والسمنة.

ومعرفة سبب السكر بالتحاليل الدقيقة .. توفر تكاليف العلاج ...

وعمومًا .. مرض السكر يجب أن يعالج قبل أي مرض أخر في الجسم... إذ بعلاج السكر يمكن أن يعالج الكبد، والمفاصل والعيون والأسنان والصداع .. وجميع أعراض السكر.

٢- **وإذا أُهمِل علاج السكر:** فربما يؤدي إلى انسداد الشعيرات الدموية في القدمين.

أو القلب (ذبحة) أو الكلى، وربما يؤدي إلى تلف الأعصاب وفقد الإحساس والعمى، وعدم التئام الجروح وكل إنسان يختلف عن الآخر في الأعراض.

٣- **فربما كانت أعراض السكر** هي العطش المستمر وكثرة التبول، وربما كانت الأعراض في الهرش المستمر، وربما كانت الأعراض في الهزال والنحافة وفقد الوزن، وربما كانت الأعراض

آلام المفاصل فقط (وخاصة الركبتيين والكتف) وهكذا تختلف الأعراض من شخص لشخص.

٤- تحاليل السكر الدقيقة: هي الأهم في متابعة مرض السكر ويمكن أن تكون يوميًا في الأطفال وأسبوعيًا للكبار وذلك لضبط كمية الدواء، أو الطعام والاكتفاء بأخذ الدواء دون تحاليل منتظمة كل أسبوع هو نوع من العبث والإهمال.

٥- مفردات علاج السكر كثيرة أهمها:

١- المشي لمدة ساعة كل يوم يقلل السكر بنسبة ٢٠٪.

٢- حزام عريض للبطن (إن كانت كبيرة) يذيب الدهون.

٣- الابتعاد عن السكريات والحلويات والدهون والعنب والفراولة والمانجو والمكرونة والمحشي والفطائر والماء المثلج واللحوم الحمراء.

٤- حقن سم النحل (تنشط افراز الإنسولين يوم بعد يوم).

• العناية بأقدام مريض السكر من أهم خطوات العلاج وإلا تحولت إلى غرغرينا ولذلك يجب:

٥- حنا القدمين المركبة يوميا لتجديد الشعيرات الدموية باستمرار.

٦- حمام ساخن للقدمين (بالخردل والزنجبيل) باستمرار يوميًا.

٧- دهان وتدليك الوجة والىدين والقدمين بالزيوت لتنشيط الدورة الدموية ٣مرات يوميًا.

٨- ملعقة العسل المر (المركب) + البروبليس + ملعقة خل الأعشاب + ٢/١ كوب ماء يقلل مستوى سكر الدم بنسبة ٢٠٪ قبل الأكل ٣ مرات يوميًا.

٩- مشروب (البردقوش + روزماري + مريمية) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم ٣٠٪ مرتين يوميًا.

١٠- مشروب (الحلبة الحصى + صموة + زعتر) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم ٢٥٪ مرة كل يوم.

١١- سف (حب الرشاد+ عشب لسان العصافير+ الخردل) نصف ملعقة من المخلوط يقلل سكر ٢٠٪ مرة كل يوم.

١٢- سف (أوراق الفرأولة + بذور الرجلة + بذر كرنب + مرأوصبر+ سنامكي) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل السكر ٢٠٪ مرة كل يوم.

١٣- سف (لعبه = لمبة مرة + رأوند + كينا + صمغ عربي) نصف ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل السكر ٢٠٪.

١٤- ثمرة الجوافة، أو ثمرة التفاح، أو الحرنكش، أو الليمون والبرتقال، أو الجريب فروت تقلل السكر١٥٪.

١٥- الحبوب النابتة (البروتين النباتي): فول نابت - حمص شام منقوع - فاصوليا أو لوبيا (منقوع ومسلوق) العدس بقشره (مسلوق) - الترمس المنقوع - الحلبة منقوع - القمح منقوع (بليلة) الاعتماد عليها يقلل جرعة الإنسولين ٤٠ ٪ بمعدل كوب واحد في الوجبة مع الشوربة، والاستغناء تماما عن أقراص علاج السكر.

١٦- ملعقة زيت الزيتون + ثمرة بصل مبشور+ فص ثوم مهروس + بقدونس أخضر+ كوب زبادي (سلاطة الزبادي) يقلل السكر بنسبة ٢٠٪.

١٧- كوب الحرنكش يقلل سكر الدم بنسبة ٤٠ ٪ (وهو أعلى مركب لضبط السكر).

١٨- مضغ ملعقة صغيرة كزبرة جافة، يقلل السكر بنسبة ٣٠٪ خلال ساعة واحدة فقط.

١٩- سلاطة علاج السكر (بصلة مبشورة + جزرة مبشورة + فص ثوم مهروس + خرشوف + ورق كرنب + خل + رأس فجلة + بقدونس أخضر + جرجير أخضر + ملعقة زيت زيتون + خس + خيارة) تقلل السكر بنسبة ٢٠٪.

٢٠- شوربة الحبوب النابتة لعلاج السكر: (بصلة + ٢ فص ثوم + ٢ورق لورو + ٢فص حبهان + أي خضار) تضاف ساخنة إلى كوب منقوع الحبوب تقلل السكر بنسبة ٤٠ ٪.

٢١- البروتين المسموح به هو البروتين النباتي (الحبوب النابتة) أو الفراخ أو السمك بدون جلد أو بيضة واحدة مسلوقة يوميًا.

٢٢- الوجبات الصغيرة المتكررة (خمس وجبات يوميًا) هي المطلوبة لضمان ثبات مستوى السكر في الدم وتتكون من (كوب مشروب + سلاطة علاج السكر + شوربة الحبوب النابتة + فاكهة علاج السكر + سلاطة زبادي + بروتين مسموح به) + ١/٢ رغيف بلدي.

٢٣- الطعام لذيذ (السلاطة والشوربة) وكذا المشروب العلاجي ونحن لا نعذب أحدًا بطعام أو شراب.

٢٤- مشروب الشعير: (ملعقة كبيرة في ٢كوب ماء تغلي لمدة خمس دقائق ويمكن أن يضاف إليها ملعقة بقدونس أو ٢ورق لورو) تضبط السكر وتخلص الجسم من الأملاح والدهون الزائدة..

ولكن ممنوع التلبينة لمريض السكر (مطحون الشعير) وكذلك ممنوع زيت حبة البركة شربًا (يسبب قرحًا في المعدة).

٢٥- البرنامج الغذائي لعلاج مرض السكر يضبط هرمونات الجسم كلها وبالتالي يضبط

ضغط الدم، ومشكلات الدورة الشهرية فالحذر من أخذ أدوية الضغط فقد يهبط الضغط فجأة.

٢٦- شرب الماء بانتظام ضروري لمريض السكر (الماء الفاتروليس المثلج) لأنه يقلل تركيز السكر في الدم ويمنع ترسب الأملاح في الكليتين. وأفضل وسيلة لتحديد كمية الماء للشرب هي ملاحظة لون البول فإن كان غامقًا (أي مركزًا) وجب أن تشرب كمية أكبر من الماء.

٢٧- مريض السكر يحذر من الشاي الثقيل، والقهوة، والكولا والشيكولاتة، وأفضل منها ماء الشعير واليانسون، والحلبة، والشمر والجريب فروت، والقرفة، والزنجبيل، والدوم، والبردقوش فهي مشروبات صحية ومفيدة.

نظام غذائي لعلاج السكر:

الفطار:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء على الريق، قطعة جبنة قريش+ بيضة مسلوقة نصف تسوية + **سلاطة علاج السكر:**

(بصل - جزرمبشور - فص ثوم - خرشوف - ورق كرنب - رأس فجلة - بقدونس أخضر - جرجير - خس- خيارة).

الغداء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء، شريحة سمك أو فراخ بدون جلد أو بروتين نباتي (بسلة أو فول نابت أو لوبيا أو فاصوليا) + السلاطة الخضراء + **شوربة علاج السكر:**

(فص ثوم - بصلة - ورق لوري - فص حبهان) أي خضار.

العشاء:

ملعقة عسل مر+ ملعقة خل أعشاب على نصف كوب ماء، سلطة زبادي بدون وش + نصف رغيف + ثمرة فاكهة واحدة.

الممنوعات:

الفراولة، والمانجو، والكولا، والشيكولاتة، والشيبسي، والمكرونة والأرز، والمحاشي بأنواعها، وجميع السكريات والنشويات والخضار المسبك والمخلل والكبدة، والسجق، واللانشون والجبنة الرومي والسمك المملح والرنجة.

المشروبات الساخنة لمريض السكر:

١- بردقوش (نصف ملعقة) + زعتر (ربع ملعقة) + حلبة حصى (ملعقة) + مريمية (نصف ملعقة) مرتين يوميًا.

٢- ملعقة شعير يغلي في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق وممكن يضاف ملعقة بقدونس أخضر.

٣- ربع ملعقة صمغ عربي + ربع ملعقة ورق توت مطحون + ربع ملعقة ريحان + ملعقة حلبة حصى (قبل النوم).

معلومات لمريض السكر:

١- ممنوع صيام مريض السكر بحجة تقليل السكر لأن السكر يرتفع مع الصيام.

٢- المشي كل يوم ساعة.

٣- قياس السكر صائم وبعد الأكل كل أسبوع مرة.

٤- تدليك الوجة والأطراف والقدمين بالزيوت ثلاث مرات يوميًا

٥- مضغ ملعقة من الكزبرة ببطأ يقلل السكر في الدم.

٦- حقن سم النحل لتنشيط البنكرياس والجرعة..........

مشروب الأنيميا:

٣ بلح + ٥ زبيب + ١ ملعقة حلبة حصى يُغلي في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق ويضاف ربع كوب لبن.

البرنامج البسيط لعلاج السكر للأطفال:

١- ملعقة حلبة حصى مسلوقة مضغًا (أثناء الأكل أو قبلة ٣ مرات يوميًا) أو ٢/١ ملعقة مطحونة تضاف على أي ٤/١ كوب عصير أو ملعقة عسل نحل.

٢- بصلة متوسطة + فص ثوم مبشورة على زبادي أو معصورة في الخلاط أو مبشورة على طبق سلطة صغير ..... تؤخذ بالمعلقة أثناء الأكل (٣ مرات يوميًا).

٣- ٢/١ كوب حرنكش يؤكل يوميًا (في أي وقت) ..... مرة واحدة يوميًا.

٤- شريحة من ثمرة البابايظ أثناء الأكل ٣ مرات يوميًا (مثل شريحة الأناناس).

٥- عدد ٣ بلح حلايب ..... تُبل بالماء من المساء حتى الصباح ويشرب بالماء ويؤكل البلح على الريق يوميًا.

٦- ملعقة من عسل رحيق السم على الريق يوميًا (عندنا).

٧- معلقة من (مر بطارخ + لعبة مرة + ترمس مر + صمغ).

١/ ٤ ملعقة ١/ ٤ ملعقة ١/ ٤ ملعقة ١/ ٤ ملعقة.

٨- لا تنسى: نحن نعالج سلوك قبل أن نعالج مرض.

لذلـــــك:

يجب مراجعة نظام علاج السكر المطبوع يوميًا حتى يكتمل الشفاء بإذن الله.

فلا بد من تناول سلاطة علاج السكر + شوربة علاج السكر + مشروبات علاج السكر مع كل وجبة والابتعاد تمامًا عن الأكل العادي اليومي حتى يتم الشفاء.

* * *



٤- أمراض الكبد وعلاجها

أسبابه: البلهارسيا - الطفيليات - البكتيريا - الفيرس - العادات الغذائية السيئة:

أعراضه: إصفرار العين - ألم البطن - همدان - دوخة - كسل - إمساك وإسهال - الهرش - سواد الأطراف - علو البطن - بقع حمراء في اليد.

وظائف الكبد:

١- تحاليل وظائف الكبد.

١- دهون الدم.

٢- سكر الدم.

٣- الإنزيمات (GOT، GPT).

٤- الصفراء.

٥- الألبيومين (التورم).

٦- عوامل التجلط (البروثرومبين).

٧- البولينا وحامض البوليك.

٢- التحكم في الدهون.

وهناك نوعان من الدهون HDL وهي تقوم بأخذ الدهون من الأوعية الدموية إلى الكبد وهذه مهمة، LDL وهي تقوم بنقل الدهون من الكبد للأوعية الدموية فتضييق الأوعية وتسبب الجلطة.

تقسيم الدهون:

١ - الدهون التي تسبح في الدم (TOTAL LIPID) وتنقسم إلى:

أ - **الكوليسترول** وجميع خلايا الجسم تقوم بتصنيعه (١٥٠ - ٢٠٠) وفائدته: يحمل هرمونات الجسم، ولكن زيادته يؤدي إلى ترسيبه في الأوعية فتتضيق وتسبب الجلطة.

ب - **فوسفوليبيد** (١٥٠ - ٢٠٠) وهي تقوم بعمل غشاء للخلايا وتصنع الطاقة وتخزنها.

جـ - **الدهون الثلاثية** (٧٠ - ١٠٠) وهي تقوم بتحويل الكوليسترول إلى فوسفوليبيد.

TOTAL LIPID كثرتها لها أضرار خطيرة حيث أنها تؤثر على مرضى السكر والكبد والضغط والسمنة.

٢ - الدهون المترسبة وهي تنقسم إلى:

أ - SMOOTH FAT وهي تكون تحت الجلد وتعطي النعومة للبشرة ونقصها يؤدي إلى العجز.

ب - SEMI LIQUID LIPID وهي توجد حول فتحة الشرج.

جـ - ADEPOSE وهي الدهون الواصلة بين الأعضاء أو الحاملة للكلية .

د - DEPOSITE وهي الدهون الزائدة ومن أضرارها أنها عند ذوبانها تتحول إلى دهون سابحة في الدم وأمام كل ٤ كيلو من الأطراف يذوب ١كيلو من دهون البطن والأطراف فتخس الأطراف وتبقى السمنة في منطقة البطن والإلىتين.

٣ - E NZYM FUNCTION

وأهمها إنزيم GOP، GPT وتستخدمهما الكبد في تحويلات معينة لكن عند زيادة الإنزيمات في الدم فهذا مؤشر على وجود تكسر في خلايا الكبد.

٤ - تمثيل السكر:

من وظائف الكبد تمثيل السكر والجلوكوز .

٥ - يسهم في عملية تجلط الدم:

والتحليل المسؤل عن ذلك هو تحليل PROTHROMBIN TIME

٦ - الصفراء:

يقوم الكبد بتحويل الصفراء لذلك تعتبر تحاليل الصفراء مهمة.

٧ - تحليل البولينا وحامض البوليك:

هما من وظائف الكبد لأنها تصنع في الكبد.

اتحاد البولينا تكون اليوريك أسد ومن أعراضه ان يكون اللسان أبيض.

٨ - تصنيع الألبيومين:

يقوم الكبد بتصنيع الألبيومين ونقصه يسبب مرض الأوديما.

العلاج: بمعرفة سبب مرض الكبد يسهل العلاج.

١- علاج السبب وعلاج دهون الكبد رقم ١ لأنها تعتبر عبء على الكبد ويتم التخلص عن طريق الصيام أو زبادي + فص ثوم بالإضافة للتخلص من العادات الغذائية الخاطئة.

٢- السوائل السخنة ومغلي الشعير.

٣- فيتامينات الفوليك أصد وموجودة في كرفس والبقدونس والكزبرة.

٤- الأعشاب التي تستخدم في علاج الكبد:

- الخرشوف (السينارا) يدعم خلايا الكبد ويعيد تكوينها ويزيد العصارة الصفرأوية ٤ مرات.
- بذور الحبة السوداء (حبة البركة) ٢/١ ملعقة يوميًّا لرفع كفاءة الجهاز المناعي.
- الأقحوانا مضاد للأكسدة ويساوي حبة البركة في الفعل.
- أوراق نبات أنياب الأسد.
- نبات الشيلان مضاد للفيرس.
- نبات قثاء الحمار يقتل الفيروسات (عصارة النبات بنسبة ١ : ٤ ماء نقي).
- نبات البلميط المنشاري "اللحاء".
- القنطريون ٢/١ ملعقة يوميًّا.
- السنامكي ٢/١ ملعقة مطحونة يوميًّا.

• الراوند ١/٢ ملعقة مطحونة يوميًا لعلاج الغشاء المخاطي والإمساك.

• بذور الحلة البلدي تقلل ضغط الوريد البابي وتستخدم لعلاج استسقاء ولعلاج الكلي.

أمراض الكبد:

وظائف الكبد: بعد امتصاص الطعام من خلال الأوعية الدموية المحيطة بالأمعاء يدخل الدم المحمل بالغذاء المهضوم وما معه من أدوية وسموم .. إلى الكبد .. حيث يقوم الكبد بعمل أكبر معامل متجمعة .. **حيث يقوم:**

١- يحجز السكر الزائد وتحويله إلى دهون مترسبة لوقت الحاجة .. وللكبد دور كبير في تنظيم السكر في الدم (السكر).

٢- كما يحجز الدهون الزائدة، والأملاح الزائدة، والبروتينات الزائدة .. أما الأدوية والسموم فيقوم بتكسيرها وتحويلها ... ودور الكبد في تنظيم الدهون مهم جدًا (الدهون).

٣- كما يقوم الكبد بالاستفادة من الصفراء الناتجة عن تكسير الهيموجلوبين .. (الصفراء) لتحويله إلى عصارة هاضمة .. فتسرع بهضم الطعام .. وتسرع بحركة القولون.

٤- كما يقوم الكبد بإزالة السموم، إما بافرازها في البراز أو البول أو العرق.

٥- ويقوم الكبد بإنتاج عوامل التجلط - لحماية الدم من النزف من أي جرح.

٦- ويقوم الكبد بإنتاج الألبيومين .. الذي ينظم ضغط الدم وحركة السوائل في الجسم.

٧- ويقوم الكبد بتنشيط الهرمونات الجنسية.

٨- ويقوم الكبد بتنظيم دورة دموية داخلية اسمها الدورة البابيد.

٩- ويقوم الكبد بتخليص الجسم من الأمونيا والأملاح.

١٠- توزيع الخلايا الصبغية على الجلد.

أسباب أمراض الكبد:

١- الإسراف في الطعام .. وقلة الحركة من أهم أسباب أمراض الكبد .. حيث يتحول الطعام إلى دهون زائدة .. تترسب على الكبد وتصبح ثقلا على الكبد .. يقلل إفراز عصارة الكبد.

٢- الإسراف في تناول المسكنات والمضادات .. والذي يدمر الكبد .. وكذلك السموم التي تكون في تلوث الطعام والمبيدات والهرمونات والإشعاع.

٣- الإصابة بالفيروسات الكبدية .. وهي أنواع كثيرة أ، ب، س، وغيرها .. وكذلك الإصابة البكتيرية .. والطفيليات (كالبلهارسيا والأميبا ....).

٤- الأمراض المناعية كالروماتويد والذئبة الحمراء وغيرها.

٥- الأورام المختلفة .. (سواء نشأت في الكبد أو خارجه.

٦- الجروح والإصابات والحوادث.

٧- إصابات القلب .. وفشل عضلة القلب والجانب الأيمن للقلب .. والذي يعود بالدم إلى الكبد فيتورم.

أعراض أمراض الكبد:

١- **صفار بياض العين** / وذلك لفشل الكبد في افراز الصفراء.

٢- **تغير لون الجلد** .. وخاصة في القدمين .. وذلك لفشل الكبد في توزيع الخلايا الملونة.

٣- **رائحة كريهة**؛ وذلك لفشل الكبد في إزالة السموم.

٤- **نزيف اللثة والأنف**؛ وذلك لفشل الكبد في إنتاج عوامل التجلط.

٥- **تورم البطن والساقين**؛ وذلك لفشل الكبد في إنتاج الألبيومين.

٦- **تغير لون البول** (غامق جدًّا) والبراز (أسود وله رائحة كريهة أو براز فاتح).

٧- **كبر حجم الثدي**؛ وذلك لفشل الكبد في تنشيط الهرمونات الجنسية.

٨- **إغماء متكرر**؛ وذلك لفشل الكبد - في إزالة الأمونيا من الأمعاء.

٩- **هرش وحكة الجلد**؛ وذلك لتراكم الأملاح تحت الجلد.

١٠- **ترجيع الدم**؛ وذلك لزيادة الضغط الدموي في دوالي المريء.

ما الفحوصات الفردية لمريض الكبد؟

أولًا: التحاليل الطبية:

١- نسبة الصفراء في الدم Bilirubin.

٢- نسبة البولينا وحامض البوليك في الدم Urea & Uric acid.

٣- عوامل تجلط الدم Coagulation factor.

٤- نسبة الألبيومين في الدم Albumin.

٥- دهون الدم والكوليستيرول T.G & Cholesterol.

٦- تحليل بول كامل Complete urine analysis.

٧- تحليل براز Stool analysis.

٨- تحليل المواد الناتجة عن تكسير خلايا الكبد (إنزيمات الكبد) وسكر الدم & GPT & GOT & ALP & GGT & Glucose.

٩- دلالات الفيروسات الكبدية وأعدادها.

١٠- دلالات الأورام.

ثانيًا: وسائل الاستكشاف الأخرى:

١- جهاز الموجات فوق الصوتية - لفحص البطن والكبد.

٢- جهاز الأشعة المقطعية بالحاسب CT للبطن والكبد عند الشك في وجود ورم.

٣- جهاز الرنين الميغناطيسي لتصوير الكبد والقنوات المرارية MRI.

٤- جهاز تصوير القنوات الصفراوية عن طريق الجلد إذا كانت المشكلة في الصفراء.

٥- المنظار الداخلي للمعدة والمريء: لعلاج دوالي المريء ووقف النزيف (حقن الدوالي).

٦- أخذ عينة من الكبد.

علاج أمراض الكبد:

١- يبدأ علاج الكبد بمنع الأدوية جميعها (إلا ما هو ضروري للكبد) .. ومنع الأطعمة العادية (المسبكات والمخللات والدهون والمواد البنية والكولا والشكولاته) .. وكذلك منع المواد الضارة .. أهم خطوة في العلاج .. فأنسجة الكبد المتهتكة سريعة التجدد .. بشرط أن تتيح فرصة لها لكي تتجدد.

٢- ومن أهم النباتات التي تعيد تكوين نسيج الكبد: نبات شوكة ديم (السليمارين) ونبات الخرشوف – الذي يزيد عصارة الكبد ٤ مرات خلال ساعتين – وذلك مع شورب الخضار اللذيذة.

٣- أما عن مذيبات الدهون : فالشوربة الحارقة للدهون تتكون من نباتات فيها فوسفور وكبريت – مثل الكرنب والقرنبيط – والبصل والثوم ومعها الحبهان.

٤- أما عن قاتلات الفيروسات .. فقد ثبت أن سم النحل .. أقوى من الأنترفيرون وذلك كحقن تحت الجلد للاستخدام اليومي.

٥- أما الحقن الشرجية يوميًا (باستخدام البن السادة والماء الساخن) فهي ضرورية لعلاج غيبوبة الكبد.

٦- وإذا نقصت كميو الألبيومين في الدم .. وزاد تورم البطن والساقين .. فلا بد من نقل البيومين بشري للدم.

٧- ويكون البرنامج العلاجي المتكامل هو الأفضل.

النظام الجديد لعلاج الكبد:

١- لعلاج الكلى وتضخم الكبد والأورام ودهون الكبد:

كيلو عسل نحل + ١/٢ ملعقة راوند + ١/٢ صمغ نحل + ١/٢ ملعقة زعفران + ١/٢ ملعقة عنبر + ١/٢ ملعقة زنجبيل + ١/٢ ملعقة حبة البركة + ١/٢ ملعقة فوة (عروق الصباغين) + ١/٢ ورق لورا مطحون. (ملعقة كبيرة كل ١٢ ساعة).

٢- مركب الزبادي + الثوم المهروس (لإذابة الدهون).

٣- لتنقية الكبد وعلاج الصفراء والمرارة وإذابة الحصوات:

كيلو عسل نحل + ملعقة مطحون شوك الجمال + ملعقة لسان الحمل + ملعقة مطحون شمر + ١/٢ ملعقة عروق الصباغين + ١/٤ ملعقة أميرباريس (ملعقة كل ٦ ساعات).

٤- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون + زيت بذركتان على الريق يوميًّا (تذيب حصا المرارة).

٥- لورم الطحال ونقص الصفائح:

كيلو عسل نحل + ملعقة بذرفجل مطحون + ملعقة حبة البركة مطحون + ملعقة حلبة مطحون + ملعقة عروق الصباغين (ملعقة كل ٦ ساعات).

٦- لعلاج آلام الكلى وورم الكلى والأملاح والحصاوي:

ملعقة شعير + ملعقة بقدونس أخضر + ٣ورقات لورا يغلي خمس دقائق (أسرع علاج للكلى والحصى).

١/٢ ملعقة صغيرة بذركتان مطحون + ١/٢ ملعقة صغيرة كثيرًا بيضا مطحون + ١/٢ بذر فجل + ملعقة عسل مركب + ١/٢ كوب ماء (٣ مرات يوميًّا).

ينسون + ١/٤ زعتر + ١/٤ حبة البركة + ١/٤ قرنفل + كوب ماء مغلي (عند الألم المغص الكلوي).

على الريق ملعقة صغيرة لبان دكر في كوب ماء + ملعقة خل أعشاب + ملعقة عسل نحل (خمس مرات يوميًّا).

٧- لعلاج سلس البول أو التبول اللاإرادي:

المركب الأول للكبد (خمس مرات).

منقوع لبان الدكر + الخل + العسل (على الريق).

الشعير والبقدونس وورق اللورا (خمس مرات يوميًّا).

بذر الكتان وبذر الفجل والكثيرا والعسل والخل (مرتين يوميًّا).

مغلي ملعقة قشر البلوط (البلوط المنشاري) في ٢ كوب ماء صباحًا ومساءً.

ملاحظات هامة جدًا لمريض الكبد:

ينتقل الفيروس عن طريق نقل الدم والدم، ونقل الأعضاء، والغسيل الكلوي، والحقن الملوثة، والأدوات الجراحية غير المعقمة، وكذلك الذين سبق لهم الإصابة بالبلهارسيا أما الانتقال عن طريق المعاشرة الجنسية، والعدوى من الأم لأطفالها فهي نادرة الحدوث بنسبة ٥ ٪.

مستوى مناعة الجسم هو الذي يتحكم في نشاط الفيرس، وظهور المرض فقد ثبت أن أكثر من ٣٠٪ من الذين تعرضوا للعدوى والإصابة تمكن جسمهم من القضاء على الفيروس تمامًا بينما ٧٠٪ الباقين تظهر علىهم الأعراض و يحتاجون للعلاج.

يقوم الفيروس بالتغيير المستمر في تركيب النيكلوتيدات المكونة له وذلك بإحداث طفرات جينية، وسريعة وهذا التغيير المستمر، يؤدي لوجود أكثر من نوع من الفيروسات داخل جسم المريض الواحد، مما يؤدي لارتباك جهاز المناعة الضعيف مما يؤدي لاستمرار وجود الفيروسات عشرات السنين داخل الجسم، وهذا يؤدي إلى ارتفاع هائل في مستوى الأجسام المضادة في الدم.

يشخص الفيروس بالأعراض المرضية (إرهاق عام وضعف، وفقدان الشهية، وتكرار ذوبان الإسهال والإمساك والتي لا تستجيب للعلاج العادي، وقد تتطور إلى تليف الكبد وتورم البطن، واصفرار بياض العين، وتورم القدمين وتغيير لون الجلد والنزف المستمر من الأنف واللثة كما

يشخص بتحاليل وظائف الكبد (الإنزيمات) والصفراء والألبيومين في الدم والتحاليل لاكتشاف الفيروس نفسه بما يسمي PCR ومع كل هذا ينصح بعمل سونار على البطن.

يترتب على إهمال الفيروس ظهور أمراض أخرى مناعية تؤدي إلى التهابات في الكلى ونخاع العظام، وتنتهي بالتليف الكبدي، ووقد يتحول إلى أمراض خبيثة ٥٪ من الحالات.

التليف الكبدي ينتج عن فشل الكبد في أداء وظائفه، فتظهر دوالي المريء التي تسبب القيء الدموي ودوالي الصرة ودوالي حول الشرج (البواسير).

يؤدي الخلل في وظائف الكبد إلى نقص تكوين وإفراز الألبيومين (الزلال) في الدم فيؤدي ذلك إلى ارتشاح الماء في القدمين فتتورم. وكذلك البطن فيحدث الاستسقاء.

يؤدي الخلل في وظائف الكبد، إلى نقص تكوين وإفراز عوامل التجلط (البروثرومبين والفيبريبوجين) التي يصنعها الكبد بالاستعانة بفيتامين ك ....فيؤدي ذلك إلى نزيف اللثة، والأنف، وتحت الجلد ودوالي المريء، وقد تؤدي إلى حدوث قرح حادة في الجهاز الهضمي كله.

يحذر تماما مريض الكبد من الدخول في أية عملية جراحية، مادامت الإنزيمات مرتفعة في الدم وتركيز البروثرومبين أقل من ٧٠٪ وإلا حدثت الوفاة.

يؤدي نقص إفراز العصارة الصفراوية إلى كسل حركة الأمعاء والإمساك المزمن، ويؤدي بقاء المواد السامة في القولون فترة طويلة إلى وصولها إلى المخ مما يؤدي إلى غيبوبة كبدية، ولهذا يحذر جدا جدا من الإمساك، ولا بد من التبرز يوميًّا.

تضهر الأجسام المضادة للفيروس في الدم بعد الإصابة بشهر في ٥٠٪ من الناس، ولكنها تظهر واضحة إيجابيًّا في ٩٠٪ من المرضى بعد مرور ثلاثة أشهر من تاريخ العدوى، ويستمر التحليل ايجابيا لمدة طويلة جدًّا ما دام الفيروس داخل المريض.

وهذه الملاحظة خطيرة أن تحليل الأجسام المضادة للفيروس في الدم قد يظل إيجابيًا لمدة خمس سنوات بعد شفاء المريض تمامًا وهنا لا بد من عمل تحليل PCR للبحث عن الفيروس نفسة في الدم وليس الأجسام المضادة وقد يحدث العكس يعني وجود الفيروس بتحليل PCR ولكن لا يوجد في الدم أجسام مضادة له، وهذا يعني أن الفيروس في فترة حضانة ولم يبدأ بمهاجمة الجهاز المناعي وبالتالي لم تتكون له أجسام مضادة ولهذا ينصح عمل PCR للفيروس كل ثلاثة شهور حتى بعد تمام الشفاء لاستبعاد حدوث تقلبات. هجوم الفيروس مع تكرار ظهوره في الدم واختفائه.

هذه الأشياء ممنوعة لمريض الكبد:

ممنوع الإكثار من البروتين واللحوم والدهون والسمن البلدي والمسبك (المسموح به ٥٠ جم يوميًا سمك أو فراخ بدون جلد أوبيضة واحدة مسلوقة (ممنوع تعرض الزيت للنار).

ممنوع التوابل والشطة والمخللات والحوادق والجبن الرومي والقديمة - المسموح به الخبز البلدي والعسل الجبلي والبطاطس المسلوقة والسلطة الخضراء وشوربة الخضار العلاجية.

ممنوع الفراولة والمشمش والمانجو والشيكولاته والكولا والمياه الغازية كلها ما عدا ماء الشعير.

ممنوع الامساك أكثر من يوم تفاديًا لتراكم السموم في القولون التي تؤدي إلى الغيبوبة.

ممنوع القهوة والشاي المغلي والكحوليات - مسموح بالبلح والعنب وبرتقالة واحدة والرمان والتفاح والكمثري وموزة واحدة مع المضغ الجيد لضمان الهضم الجيد.

ممنوع الصيام لفترات طويلة (أكثر من خمسة ساعات).

ممنوع استعمال الأدوية الآتية – خافض الحرارة مثل الباراسيتامول لأنه يرفع إنزيمات الكبد والإسبرين وجميع الأدوية المسكنة للروماتيزم والصداع والألم مثل البروفين والفولتارين وغيرها (لأنها تزيد سيولة الدم).

ممنوع استخدام المضادات الحيوية كلها ومضادات الفطريات ومضادات الاكتئاب وأدوية الصرع وأدوية القرحة ومدرات البول مثل اللازكس أو الميديوريتك أو الكورتيزونات وحبوب منع الحمل والأدوية المنظمة لضربات القلب.

التفسير العلمي لعلاج فيروسات الكبد:

يأتي فشل الجهاز المناعي في الجسم في القضاء على الفيروس بسبب التغير المستمر في شكل الفيروس Genetic mutatia .. والذي يربك جهاز المناعة كما يختفي الفيروس لفترة طويلة داخل الخلايا الكبدية وغيرها .. ثم يظهر بشكل جديد .. ورغم أن الكبد يجدد خلاياه التالفة باستمرار Highly regeneration إلا أن تكاثر الفيروس قد يكون أسرع .. مما يؤدي إلى تدهور الكبد سريعًا .. وبالتالي تورم الجسم بالماء.

وعادة ما يكون الشخص المصاب بالفيروس الكبدي مصابًا بالبلهارسيا التي تدمر الكبد أصلًا .. أو مصابًا بمشكلات في جهاز المناعة بسبب فساد الطعام أو السهر أو قلة الحركة والكسل أو الأسراف في الأدوية التي تقضي على مكونات جهاز المناعة الداخلية.

والبرنامج المتكامل للعلاج .. يستبعد الطعام التقليدي .. ويستبعد الأدوية ويفرض على المريض احترام ساعات النوم بالليل .. والحركة بالنهار.. حتى يعود للجسم انسجامه .. وتعود لجهاز المناعة قوته التي تتناسب مع الحركة الهرمونية في الجسم والتي ميزها الله سبحانه بخاصية دورية circadian rhythm تفسد بتغيير نظام الجسم.

ولشرح طريقة علاج الكبد لا بد أن نعرف:

أولًا: الاتجاه العالمي لعلاج خلل الجينات:

حيث اعتبر العلماء أن أكثر من ٨٠٪ من الأمراض المعروفة ناتجة عن خلل أو عيب جيني في جينات المادة الوراثية DNA ، ولا يتحقق هذا العلاج إلا بتدخل طبي لعلاج الخلل في هذة الجينات – أي بإدخال جين أو أكثر لهذه الخلايا – ولكن وجد العلماء استحالة إدخال جين إلى كل خلية مصابة كما اضطروا إلى استخدام ناقل لهذا الجين ليضعه محل الجين في الخلايا المصابة بالفيروس أو السرطان.

وقد نجح العلماء فعلًا باستخدام الناقلات الجينية وهي من عائلة الفيروسات العكسية أي التي تشكل مادتها الوراثية من الحامض النووي RNA وليس DNA حيث خضعت هذة الفيرسات لتعديلات وراثية بحيث تصبح قادرة على إحداث المرض ولخطورة هذا الاتجاه فربما تكون هذه الفيروسات سببًا في استثارة الجهاز المناعي مما يؤدي إلى تدمير بعضها مع ما تحمله من جينات علاجية.

وقد يتسبب ذلك في إحداث أمراض غير معروفة – فالفيروسات زودها الله سبحانه بقدرة خارقة على التكاثر وتغيير الشكل وإنتاج سلالات جديدة.

ثانيًا: ولهذا اتجه العلماء إلى علاج أسرع باستخدام أسلحة الخلايا الدفاعية cytokines المتمثلة في الانترفيرونات والانترلوكينات Interferons and interleukins.

وهي مواد بروتينية لها القدرة على اصطياد الفيروسات، والخلايا الجسميه المصابة، أو المنحرفة، وهذا العلاج مشهور الآن وله تركيزات مختلفة – وقد جرب على آلاف المرضى وهو غالي الثمن جدًّا – فربما وصل ثمن الحقن من الانترفيرون إلى حوالي ألفين من الجنيهات ويحتاج المريض بالفيروسات حقنة كل أسبوع لمدة سنة.

وفضلًا عن غلاء السعر الفاحش .. فإن الآثار الجانبية مدمرة، أهمها تدمير نخاع العظام تمامًا، ويصاب المريض الذي يعالج بالانترفيرون بنقص حاد في جميع خلايا الدم pan cy-topenia يظهر ذلك بعد أول حقنة، ولهذا وجب التفكير في إتجاه آخر للعلاج.

ثالثًا: اتجه العلماء إلى تحفيز الخلايا المناعية المساعدة CT helper لإنتاج أسلحتها (cytokines) أهمها ماده الانترلوكين Interleukins وخصوصا أنواع IL٢ IL٥ IL١٠ وكذلك تحفيز الخلايا المناعيه type١ لإنتاج محفزات خلويه أهمها الانترفيرون من الأنواع الثلاثه ألفا وبيتا وجاما وهذه الأسلحة (البروتينات) هي التي تنقض على الفيروسات والخلايا الشاذة بالجسم وأصبح هذا الاتجاه الآمن هو الأفضل لعلاج الفيروسات وأمراض المناعة الذاتية والسرطان.

Auto immune Diseases and cancer (حيث تقوم بعض الخلايا المناعيه في الجسم بمهاجمه أعضاء نفس الجسم محدثة تدميرًا بها مثل مرض السكر (مهاجمة خلايا البنكرياس) ومرض التصلب العصبي (MS).

والسرطان عبارة عن نمو شاذ للخلايا ونتج عن خلل موجود في الجينات المسؤلة، عن موت الخلايا فالسرطان خلل في الجينات لا بد من تصحيحه أو قتل الخلايا السرطانية ليس بالإشعاع والكيماويات والجراحة، وحدها ولكن بتحفيز الخلايا المناعية في الجسم لتؤدي دورها في التخلص من السرطان.

وهذا العلاج الذي نقدمه (سم النحل) يحتوي على بروتينات وأحماض أمينية محفزة للخلايا المناعية، لإنتاج أسلحتها من الإنترلوكين والإنترفيرون وهي التي تنقض على الفيروسات وهو رخيص وآمن ومتوفر بفضل الله، وإذا أضفنا إليه استخدام منتجات النحل نفسها (من العسل الطبي النقي وحبوب اللقاح وغذاء الملكات) فقد وفرنا للجسم حاجته من السكريات

البسيطة، والأحماض الأمينية الضروريه لبناء الخلايا، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، وأيضًا على محفزات الخلايا المناعية.

حيث وجدنا تحسنًا ملحوظًا في خلايا الكبد، والكلى، والدم، ونخاع العظام، وغيرها عند استخدام جرعات صغيرة (من العسل وحبوب اللقاح وغذاء الملكات) مجرد ملعقة طعام ثلاث مرات يوميًا (يمكن إذابتها في نصف كوب ماء) لمده تتراوح من شهر إلى سته أشهر وكأن الله سبحانه ينبهنا إلى إنه بعد كل هذه التكاليف الباهظة في الأبحاث العلمية، والعلاجات الجينية... شفاؤكم فيما ذكرت (يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس) والمهم هو الابتعاد عن أسباب المرض.

***





٥- علاج مشكلات الأوعية الدموية والجلطات العميقة

عدد الحالات: ٥٠ حالة .. تحسن تدريجي.

عدد الجرعات: ٢ لسعة حول الأوردة التدالية (الدوالي) في الساق أو حول الجلطة العميقة DVT في الساق أو ٢ كأس حول نفس المناطق.

مدة العلاج: مرتين أسبوعيًا - لمدة من أسبوعين إلى ستة أسابيع.

حالات المقارنة: ٥حالات من الذين يعالجون بإستخدام الهيبارين والدايكومارول.

نسبة الشفاء: ٤٠ حالة شفاء تام (نسبة ٨٠٪) و١٠ حالات تحسن مستمر (دون الشفاء التام) (نسبة ٢٠٪).

ولم تحدث حالات إنتكاسة.

التفسيرالعلمي: تتكون الجلطة الداخلية - نتيجة عدة عوامل .. منها ركود الدم Stagna-tion - نتيجة الكسل وقلة الحركة ووجود الدوالي ومنها العوامل النفسية .. مثل الغضب الشديد الذي ينتج عنه ارتفاع ضغط الدم وتجلطه .. ومنها الحمل .. الذي يقلل من عودة الدم في الأوردة

نتيجة لضغط الجنين على أوعية الساق فيؤدي إلى ترهل الأوردة بالساق وبالتالي ورم بالساق ورغبة في الحكة (الهرش) وشعور بالألم في الساقين، ومنها وجود كميات كبيرة من دهون الدم .. ومنها عوامل أخرى – وتتكون الجلطة أيضًا في الأوردة المتدلية بسبب الدوالي .. التي تقلل وصول عوامل إذابة الجلطات في الدم.

والله سبحانه خلق عدة عوامل لإذابة الجلطات في الدم Fibrinolytic System- والجلطات الداخلية قد تكون جلطة دهنية FATS وخاصة في مرض السكر وقد تكون جلطة بكتيرية Colony نتيجة تجمع عدد هائل من البكتريا في حالات العدوى وقد تكون جلطة دموية خاصة وقد تكون جلطة مكونة من أكثر من عامل (دهون + بكتريا + عوامل الدم).

ولكن لماذا ومتى تتكون الجلطات ؟

وقد تتكون الجلطات الدموية نتيجة تصلب الشرايين Arteriosclerosis – وذلك بسبب ترسب الدهون أو الكوليسترول على جدار الأوعية الدموية، مما يجعل الوعاء الدموي يضيق ويفقد مرونته ويتصلب وبالتالي يعوق مسار الدم إلى أجهزة الجسم وأخطرها القلب .. حيث ينتج عن ذلك ضيق شرايين القلب نفسه والذي ينتج ألمًا شديدًا في الصدر مثل ذبح السكين يسمى "الذبحة الصدرية"، ثم يفسد الوعاء بعد ذلك مما يؤدي إلى موت جزء من عضلة القلب Infarction – وقد ينتج عن الدهون الزائدة في الدم زيادة لضغط الدم مما يؤدي إلى انفجار الأوعية وحدوث النزيف في المخ أو خلف العين أو في أي جزء من الجسم.

والطبيعي أن الأوعية الدموية تفرز مادة تمنع التصاق الدهون بها باستمرار، ولكن مع الكسل وقلة الحركة والتدخين، وارتفاع ضغط الدم يقلل إفرازه هذه المادة فتترسب الدهون على جدار الأوعية .. ويحدث تصلب الشرايين، والجلطات، والنشاط، والحركة من أهم محفزات إفراز

هذه المواد التي تمنع التصاق الدهون بالأوعية الدموية - ويعتبر مرض السكر والإسراف في تناول الطعام من أهم أسباب ترسيب الدهون على الأوعية الدموية أيضًا والطبيعي أن تتكون الجلطة الدموية عند حدوث جرح في أي وعاء دموي .. حيث يشترك جدران الوعاء الدموي نفسه مع الصفائح الدموية مع عوامل التجلط الأخرى في تكوين جلطة سريعة خلال دقائق من حدوث الجرح (٣-٨) تسد الجرح ويقف النزيف، وبعد تكوين الجلطة الدموية .. والتئام الجرح .. تأتي عوامل أخرى تذيب الجلطة، وتعيد الدم إلى سيولته ومنها الكبد (المسئول على تكوين عوامل التجلط) وهو المسئول عن تثبيط عوامل التجلط بعد تكوين الجلطة، ومنها كرات الدم البيضاء الأكولة Macrophage - والتي تلتهم الزائد من عوامل التجلط ومنها الرئة وفيها ترشيح للدم Pulmonary bed Filtration - واصطياد الجلطات وإذابتها بواسطة خلايا الحويصلات الكبيرة ومنها عوامل تثبيط عوامل التجلط .. ومنها جهاز إذابة الألياف Fibrinolytic System - **والصفائح الدموية:** وهي المسئول الأول عن تكوين الجلطة الدموية - ثلثها موجود بتيار الدم والثلث الأخر في الطحال، والثلث الأخير يسد الفجوات الموجودة في أوعية الدم.

ولكن ما عوامل تثبيط تكوين الجلطات؟

وتشمل عدة مواد منها:

١- مضاد التخثر(٢) Anti thrombin - وهو ينشط جدا بزيادة الهيبارين.

٢- البروتين C وهو ينشط في وجود بروتين آخر اسمه (S) - وفي وجود فيتامين K.

٣- الهيبارين المساعد Heparin Cofactor.

٤- جزيئات الجلوبيلولينات مثل ٢ macroglobulin ٢ antiplasmin ١ anti trypsin.

٥- مثبط البروتين المكمل - (C١) Complement ، esterase inhibitor

وما جهاز إذابة الجلطات ؟ Fibrinolytic system

يتكون من عدة بروتينات مثل البلازمينوجين الذي يصنع في الكبد وينشط إلى البلازمين – الذي يحول الألياف المتماسكة إلى أجزاء دقيقة يسهل ابتلاعها بواسطة كرات الدم البيضاء.

ولهذا الجهاز أهمية كبري:

بتنظيف أنسجة الجسم بعد الالتهابات (مثل الالتهاب الرئوي)، والمحافظة على أوعية الجسم مفتوحة باستمرار، وإذابة أية جلطات تتكون في الجسم أو الأوعية، وينشط هذا الجهاز بعوامل داخلية في الجسم وبعوامل خارجية مثل الأدوية الخافضة للسكر، وسموم العقارب والتعابين (وسم النحل Bee venom) وهو موضوع هذا البحث وإنزيم (streptokinase الذي تفرزه البكتيريا) وتبسط بكل عومل التبسيط السابق ذكرها.

ويعد سم النحل المستخدم في هذا البحث من أهم العوامل الخارجية التي تقوم بتنشيط جهاز إذابة الجلطات .. وهو لا يشبه الأدوية الأخرى في تركيبه (كما سبق) .. فهو ينشط الكبد، وينشط كرات الدم البيضاء، وينشط عوامل تثبيط تكوين الجلطات السابق ذكرها.

نظام غذائي لعلاج مرض الكبد:

أولًا: إعادة تكوين خلايا الكبد ورفع المناعة لجسم:

١- ملعقة خل أعشاب (كمبوتشيا) + ملعقة عسل مركب من (حبوب لقاح + غذاء ملكات + بروبليس) ٣مرات يوميا على الريق يخفف في نصف كوب ماء.

٢- ٢/١ ملعقة صغيرة حبة البركة + ٢/١ ملعقة صغير زهرة الأقحوان (الكانديولا) + ٤/١ ملعقة رواند مطحون + كوب ماء مغلي مثل الشاي الكشري.

ثانيًا: لعلاج دهون الكبد:

١- ٢/١ ملعقة صغيرة مطحونة قرون فتنة + ٤/١ ملعقة عرق جناح + ٢/١ ملعقة مطحون بذر سنامكي + ٢/١ ملعقة خزامي (لافندر).

٢- ٢/١ ملغقة أخيليا (الألف ورقة) + ٢/١ ملعقة هندباء (أنياب الأسد) +٢/١ ملعقة خرشوف مجفف + ٤/١ ملعقة بذر خردل مطحون.

ثالثًا: لقتل الفيروسات:

١- ٥ حقنة سم النحل في الجلد - والجرعة - وإذا حدث التهاب يوقف الحقن ويتصل بالطبيب.

٢- ٢/١ ملعقة مطحون قثاء الحمار (خيار شمبر) +٢/١ ملعقة شوك العقول (لحلاح) + ٢/١ ملعقة بلح بلوط.

رابعًا: علاج تورم البطن والقدمين:

١- مغلي ملعقة شعير في ٢ كوب ماء + ملعقة بقدونس أخضر يغلي لمدة عشر دقائق ويصب المغلي على ٢/١ ملعقة بذور خلة بلدي + ٢/١ ملعقة قنطريون (ويمكن عمل كمية من كبيرة تكفي طوال النهار في ترموس).

٢- راجع مدرات البول.

خامسًا : علاج الأنيميا وعلاج سوء الهضم وعلاج الضغط:

راجع علاج الكلى.

سادسًا : علاج الإمساك المزمن:

١- ملعقة صغيرة كثيرا بيضا في كوب ماء (مطحون) - تقلب جيدًا ويأخذ ثلثها قبل الأكل ٣ مرات يوميا لعلاج الجلد.

٢- ملعقة صغيرة زيت زيتون نقي قبل الأكل أو في السلاطة الخضراء.

٣- حقنة شرجية يوم بعد يوم.

٤- ٢/١ ملعقة راوند مطحون + ٢/١ ملعقة بذور السنا المطحون + ملعقة حلبة حصى.

٥- ملعقة صغيرة زيت بذر كتان نقي قبل الأكل مرتين يوميا أو مغلي بذر كتان + شمر + حلبة أو مطحون ملعقة بذر كتان.

٦- فتيلة (شاش) مبللة بزيت الكافور + زيت بذر الكتان لعلاج البواسير والشرخ الشرجي.

٧- ٤/١ ملعقة بودرة حب الملوك + ٤/١ ملعقة مطحون صبر سقرطي + ٤/١ ملعقة راوند + ٤/١ ملعقة بذور السنا المطحون.

٨- تدليك البطن دائريًّا (مع عقارب الساعة) بالزيوت نصف ساعة.

٩- السلاطة الخضراء المنوعة ٤/١ ملعقة خميرة بيرة مع كل وجبة.

١٠- الفواكه الملينة (عنب - بطيخ - تين برشوم - بلح - تفاح - كمثرى - توت - رمان).

تعليمات مهمة لمريض الكبد:

١- عصير البصل أو البصل المسلوق نصف تسوية - يساعد على إدرار الصفراء ويساعد على الهضم.

٢- الشيكوريا (السريس) والجعضيض، والنعناع البلدي والخرشوف، والروزماري، والمرمرية كلها تنشط العصارة الصفراوية وتنشط خلايا الكبد.

٣- ٢/١ ملعقة من الصمغ العربي + ٢/١ ملعقة من لبان الدكر + ٢/١ ملعقة حميض، تمنع نزيف اللثة والأنف ونزيف المعدة.

طعام مريض الكبد:

قبل الأكل مشروب ساخن مما ذكرنا - بيضة مسلوقة + جبنة قريش + سلاطة خضراء مع كل وجبة (خرشوف + خس + جزر + كرات + جرجير + بصل + خيارة + كرفس + عصفر) + بليلة + فول نابت + زبادي بعسل + سمك أو فراخ بدون جلد + شوربة علاجية (بصلة + فص ثوم + ٢ورق لوري +٢ فص حبهان + خرشوف + أي خضار - طبق واحد طازج كل وجبة ممكن يضاف ٣ ملاعق فاصوليا مسلوق أو عدس بجبة مسلوق وبعد الأكل هاضم (مشروب - أو فاكهة هاضمة).

٤- تحليل وظائف كبد كل شهر.

٥- دهان وتدليك الوجه والبطن والأطراف والمفاصل المؤلمة بالزيوت ٣ مرات يوميًا.

٦- المشي أو الجلوس في الشمس (الشروق أو الغروب) ساعة يوميًا.

٧- مشروب ساخن كل ساعتين مما ذكرنا.

٨- حزام عريض للبطن فوق الفانلة - طول النهار.

٩- النوم بالليل ٨ ساعات يوميًا جزء هام من العلاج.

الممنوعات:

١- المخللات والشطة والأدوية غير المكتوبة هنا والسهر والتدخين.

٢- الكبدة والسجق واللانشون والبسطرمة واللحوم الحمراء.

٣- الفطائر والحلويات والكولا والبيبسي والشيكولاته.

٤- الفراولة والمانجو والمسبك والدهون والمحاشي كلها.

٥- الماء المثلج وهواء المروحة والتكييف المباشر.

٦- الفول والطعمية والباذنجان.

***



٦- أمراض الكلى

تقوم الكلى بعدة وظائف منها:

١- تنظيم ضغط الدم عن طريق هرمون Renin - anigiotensin system فإذا حدث خلل كلوي حدث خلل في الضغط وتورم الجسم.

٢- تحفيز تصنيع خلايا الدم في نخاع العظم عن طريق هرمون Erythropoitin & stin of RBCs وإذا حدث خلل كلوي .. حدثت أنيميا حادة.

٣- تنظيم حركة الدم عن طريق إفراز Vasodilator & Prostaglandin G٢ وإذا حدث خلل يحدث خلل في الجلد والمعدة يؤدي إلى الترجيع.

٤- إنتاج فيتامين (د) ١,٢٥ DHCC الذي ينظم حركة الكالسيوم والفوسفات وإذا حدث خلل كلوي .. يحدث ألم شديد في العظام ونقص الكالسيوم.

٥- إنتاج نظام حماية الجسم من الألم Kallekrin - kinin system وإذا حدث خلل كلوي يحدث هرش شديد وألم شديد.

٦- وتحليل الهرمونات بعد أداء عملها مثل الأنسولين والبرولاكتين فإذا قصرت الكلية في وظيفتها يحدث تراكم للأنسولين .. فلا يحتاج مريض السكر إلى أنسولين خارجي وإذا استمر في تناول جرعات الأنسولين يحدث إغماء للمريض (غيبوبة نقص السكر).

٧- كل هذا بالإضافة إلى تخليص الجسم من السموم الزائدة كنواتج هدم البروتين .. مثل الكرياتينين والبولينا و حامض البوليك والماء الزائد .. وتنظيم حركة أملاح الصوديوم والبوتاسيوم.

٨- كذلك تخليص الجسم من بقايا الأدوية والسموم والصفراء وكل ما ينتج من نفايات الأطعمة والمراد حفظها ..

أسباب أمراض الكلى:

وبعد معرفة كل هذه الوظائف الخطيرة للكلى .. يجب معرفة أسباب التدمير الكلوي .... وأهمها:

١- التدخين - وهو الأخطر على الإطلاق.

٢- وتلوث الماء.

٣- وزيادة الدهون والتي تسبب الخلل في تنظيم ضغط الدم.

٤- المسبكات والمخللات.

٥- المواد البنية مثل الكولا والشوكولاته والمانجو والفراولة.

٦- الأدوية والمسكنات والمضادات الحيوية .. ومن كثرة المسكنات على مدى سنوات يفاجأ المريض بالفشل الكلوي.

٧- أمراض الدم والأورام مثل الهيموفيليا واللوكيميا والتي قد تصيب الكلى وتسبب البول الدموي.

٨- مرض السكر .. وخاصة بعد فترة طويلة من المرض.

٩- الحمل: والذي قد يضغط بشدة على أوعية الكلى فلا تعمل بكفائة وقد تتحسن الكلى بعد الولادة.

١٠- الروماتويد والذئبة الحمراء وغيرها أمراض المناعة الذاتية.

١١- الفشل القلبي والكبدي، والذي حتمًا سيؤدي إلى فشل كلوي!

١٢- الحصوات .. والتي تتكون في الكلى نتيجة ضياع قوة دفع الكلية للأيونات .. فتتراكم وتتجمع في صورة حصوات وتبدأ عادة بمغص كلوي .. وآلام الظهر والأطراف.

١٣- أمراض الكلى المختلفة سواء الناتجة عن الحوادث، أو الجروح أو الإصابات أو المناعية - والعدوى Infect مثل عدوى الإلتهاب الكلوي والوراثية مثل مرض تعدد أكياس الكلى Poly-cystie kidney وتورم الكلى بالماء Hydronephrosis وهي كثيرة.

ينتهي كل هذا بشكلين إما أن يكون التهاب كلوي حاد أو مزمن، وقد يكون مرحلة أخيرة للكلى end stage kidney وإذا كانت هناك بعض الأسباب التي تعرضها .. فإن الكوارث النفسية هي الأهم .. وما من مريض يعاني فشلًا كلويًا حادًا سريعًا إلا وورائه مشكلة نفسية.

أعراض أمراض الكلى:

تتدرج أعراض أمراض الكلى من آلام في الظهر .. إلى آلام عند التبول، وقد يتغير لون البول، وقد يحدث أن يكون هناك دم في البول، وقد يتوقف البول تمامًا.

ومع كل هذا ..قد نرى الترجيع .. والزغطة .. والصداع .. والهرش والتورم في الأطراف.

ولهذا يكون الاكتشاف المبكر للمرض من أهم أسباب سرعة علاجه .. وإذا تركت الأعراض بلا اهتمام .. تحول المرض البسيط إلى مرض شديد .. قد يؤدي إلى الفشل الكلوي.

ما الفحوصات الضرورية لمريض الكلى ؟

بمراجعة وظائف الكلى وأسباب أمراض الكلى يمكن معرفة أهم الفحوصات وهي:

١- ضغط الدم .. وهو أهم شيء يراقب في مريض الكلى .. وليس هذا معناه أنه يجب أن يأخذ دواء للضغط ولكن يقاس ضغط الدم يوميًا ليعرف هل يحتاج إلى علاج أم لا .. حيث أن بعض المرضى ضغطهم منخفض جدًا .. وهو يأخذ عدة أدوية للضغط المرتفع .. وهذا خطأ كبير.

٢- تحليل بول كامل.

٣- دلائل الفيروسات HCV ، HBV.

٤- أشعة بالصبغة IVU (التصوير بالحقن الوريدي).

٥- دهون الدم (كوليستيرول - دهون ثلاثية).

٦- أملاح الدم (بوتاسيوم - صوديوم - كالسيوم).

٧- يراقب الشريان الكلوي .. فربما يكون هناك ضيق أو جلطة Renal artery stenosis by angiography.

٨- صورة دم كاملة .. لمراقبة الصفائح الدموية وكرات الدم الحمراء والهيموجلوبين

والكرات البيضاء.

٩- سكر الدم.

١٠- سونار على البطن لمراقبة حجم الكلىتين.

١١- وظائف الكلى (بولينا - كرياتينين - حامض بوليك).

١٢- عينة من الكلى Renal biopsy.

١٣- المسح بالأشعة المقطعية CT أو ال مشاعات النووية.

علاج أمراض الكلى:

العلاج الطبي لأمراض الكلى .. قاصر .. وعاجز.

وهو عار على الطب والبحث العلمي.

ويبدأ علاج الأملاح مثلًا .. ببعض الفوارات مثل التي تحتوي على الكولشيسين والالوبيرينول Zyloric وقد يحتاج إلى أقراص الكالسيوم وفيتامين (د) one-alpha وإذا كانت هناك أنيميا الحديد .. تعالج بأقراص أو حقن الحديد .. وإذا قل الهيموجلوبين عن ٥ فانه يحب نقل وحدات من الدم وإذا قل عن ٨ تؤخذ حقن الاريثروبوينين Epo وإذا زاد الهيموجلوبين عن ١١ فلا داعي للعلاج.

والمشكلة ليست في الأملاح وحدها .. ولكن في زيادة السموم في الدم. وقديمًا .. كان الغسيل الكلوي عندما تصل نسبة الكرياتينين في الدم إلى ٦ والأن - قررت منظمة الصحة العالمية أن الغسيل الكلوي إذا زاد الكرياتينين عن ١٠ .

والمفروض أن يقيس المريض نسبة الكرياتينين في الدم مرة كل أسبوع قبل الغسيل بيوم – فإذا زاد عن ١٠ يغسل مرة كل أسبوع .. وإذا قل عن ١٠ ممنوع الغسيل ينتظر للأسبوع التالي وهكذا.

لكن كثير من الأطباء يصرون على الغسيل المستمر والدائم .. ٣ مرات أسبوعيًّا لجميع الحالات .. مهما كانت قيمة الكرياتين .. ومهما كان حجم الكلية ؟ وسواء كان المريض يتبول أم لا ؟ يتورم أم لا ؟

يستحيل أن يتساوى جميع المرضى في الغسيل الكلوي.

ولكن هل الغسيل الكلوي هو الحل ؟ وما هو العلاج ؟

وعلى عكس ما يقوله الأطباء من أن الكلى لا تعود بعد أن تفشل وتضمر .. وعلى مدى عشر سنوات .. وفقنا الله سبحانه وتعالى لإعادة نسيج الكلى بالتدريج .. وقد نجحنا في علاج الكرياتين المرتفع في الدم من ١٢ وحتى ٤ باستخدام غذاء الملكات والعسل المركب.

والعلاج الذي جربناه يبدأ بالتفاؤل والثقة في وعد الله بالشفاء ودوام الدعاء والسجود – أما اليأس من الشفاء .. فهو يدمر الكلى وخلايا الجسم كلها، وثانيًا ممارسة النشاط الرياضي اليومي المنتظم – الذي يعيد للدورة الدموية أهميتها، وثالثًا .. النظام الغذائي الذي يعيد للكلى نسيجها.

ورابعًا: الدواء المعتدل.

وخامسًا: الابتعاد عن الممنوعات التي تدمر الكلى .. والتي مع استمرارها لا تنفع الأدوية ولا الغسيل.

وبدون هذا الترتيب فالنتائج سيئة .. والاكتفاء بالغسيل الكلوي وحده يدمر الكلى .. وينقل للجسم أمراضًا متعددة.

ويشمل برنامج العلاج:

١- مركبات طبيعية تمد الجسم بالكورتيزون الطبيعة مثل الكاسات والوخز - وسم النحل لإذابة الجلطات.

٢- ضبط ضغط الدم (الحبهان مع الروزماري والبردقوش) والعرقسوس لقرحة المعدة .. ولعلاج الضغط المنخفض.

٣- ماء الشعير مع مغلي البقدونس يطرد الحصوات والأملاح بينما بذر الخلة والحلفا بر .. تعمل على توسيع الحالب - عدة أضعاف.

٤- أما إعادة نسيج الكلى المتليف .. فقد وجدنا نبات شوك العاقول Silymarin وكذلك نغلي خرشوف، وكذلك المواد الراتنجية (لبان الدكر + مصطكي + كثيرًا أبيض + صمغ عربي) ترمم الأغشية المتهتكة من الكلى .. وهو المركب الأهم في علاج الكلى.

٥- وقد ذكر بعض المرض أن شرب ١/٤ كوب من زيت الزيتون على الريق يوميًا .. ينزل ويفتت الحصوات فورًا.

وكذلك .. نصف ملعقة من زيتونة إسرائيل (مطحونها + ملعقة عصير ليمون) وكذلك (مغلي شعير + بقدونس) كوب ساخن كل ساعتين ينزل الحصوات.

وكذلك أعشاب الكلى المعروفة (الدمسيسة وبذر الخلة وحلفابر وبذر بقدونس).

٦- ولعلاج الأنيميا المصاحبة والناتجة عن نقص الهرمون تأخذ النباتات الهرمونية مثل

(الحلبة، وكف مريم (الاهم)، والخروب + الراوند + الروزماري).

٧- أما الهرش: فيقل مع كثرة شرب الشعير والبقدونس - وكذلك مع مسح الجلد كله بمغلي قرنفل ساخن .. مرتين يوميًا.

٨- أما عن المضادات الحيوية الطبيعية .. نبدأها بعشرة فصوص من القرنفل مع أي مشروب ساخن كل ساعتين ومضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة.

وملعقة صغيرة من العسل المركب + البروبليس كل ٦ ساعات + قطرات عصير الليمون.

والثوم في الخل أقوى مضاد حيوي غرغرة .. لالتهاب الحلق والأنف والأذن.

وكذلك مشروب (القرفة + الزنجبيل + حبهان).

٩- وطبعًا لا يكتمل علاج الكلى وحدها بدون ضبط السكر، أو بدون علاج الكبد أو القلب .. فلا بد من علاج جميع أعضاء الجسم كلها .. إذا أردنا أن تعود الكلى إلى حجمها ووظيفتها مرة أخرى.

أمراض الكلى:

أسباب الإصابة:

١- كثيرمن الأمراض المزمنة مثل السكر والتهاب الكبد وأمراض الدم وفشل عضلة القلب وغيرها...تسبب ضررًا للكلى.

٢- على أن أسوأ أسباب الكلى هو الإسراف في الأملاح والمخللات والشاي، والقهوة، والدهون، والبروتين، وبعض الفواكه مثل المانجو، والفراولة وبعض المشروبات مثل الكولا والشيكولاته وبعض الأدوية .. والتدخين.

الأعراض:

١- وتبدأ متاعب الكلى بحرقان أو متاعب في البول .. وتورم في العينين .. وتورم في الأطراف..ويبدو الوجة شاحبًا .. وظهور البروتين في البول يعني بداية لفشل كلوي.

٢- فالضغط والأنيميا من توابع أمراض الكلى، وقد يصاحب ذلك آلام في الظهر أو أحد الجانبين من الخلف.

ويتم ترشيح الدم في الكلى بفعل الضغط العالي للدم في الأوعية الكلوية - وذلك من خلال ٣ مرشحات من طبقات الخلايا المتحولة واسمها المصفات filteratia barriers وتشبه جدر الشعيرات الدموية بمصفاة الطماطم .. التي تمنع القشر والبذور وتسمح للعصير بالمرور.. والطبيعي أن تحتجز كرات الدم البيضاء والحمراء والصفائح الدموية والبروتينات الكبيرة .. فلا تمر إلى البول .. ورغم أن الماء ينزل أولا.. إلا أنه يعاد امتصاصه في الكلية مرة ثانية بنسبة٨٥٪ ونسبة١٥٪ الباقية من الماء تعتمد على مدى حاجة الجسم للماء.. ومعروف أن الجسم البشري ليست له القدرة على تخزين الماء..مهما كانت الكمية التي يشربها..فكلما شرب أكثر كلما زاد العرق أو زاد التبول، وكذلك نسبة هرمون ADH.

والكلية لها القدرة على حجز السكر حتى مستوى ١٨٠ملجم٪ (عتبة الكلية) بل وفي بعض المرضى .. ترتفع عتبة الكلية إلى حوالي ٣٠٠ملجم ٪ أي على الرغم من ارتفاع السكر في الدم إلا أنه لاينزل للبول !

وعلى العكس......فإن الكلية لها قدرة هائلة على إفراز البوتاسيوم في البول.. ولهذا إذا ارتفعت نسبة البوتاسيوم في الدم... فهذا يعني فشل كلوي.

وتحت تأثير هرمون (البارثرمون) تقوم الكلىة بتنظيم نسبة الكالسيوم والفسفور، كما

تنظم نسبة البوتاسيوم والكالسيوم - تحت تأثير هرمون (الالدوستيرون).

وللكلية دورهام في تنظيم وأخراج حامض البوليك uric acid والبولينا urea والكرياتينين creatinine وحتى تصنيع كرات الدم الحرات، والهيموجلوبين، وتنظيم ضغط الدم. وكل هذه المكونات تكتشف عنها في الدم عند البحث عن وظائف الكلى.

كيف نكتشف مريض الكلى؟

مريض الكلى يبدو من الأعراض السابقة (متاعب في البول - ورم في العينين - وآلام في الظهر - **لكن الأعراض الأكثر خطورة هي:** البول الدموي Haematurea أو عدم وجود بول an urea أو نقص كمية التبول خلال ٢٤ساعة عن ٤٠٠مللي - أو زيادة كمية التبول خلال ٢٤ساعة عن ٣لتر.

وأسرع الطرق لتشخيص نوع مرض الكلى هو تحليل البول الكامل (وكمية البول في ٢٤ساعة) وكذلك السونار الذي يحدد حجم الكليتين.. وما إذا كان هناك احتباس في البول أو ارتشاح.

وكذلك التحاليل السابقة من بولينا وحامض بوليك وكرياتينين وهيموجلوبين، ومن المهم أن نعلم أن الشخص الذي يعاني من وجود أملاح باستمرارفي البول - وآلام في البول - وآلام الظهر أو أحد الجانبين هذا الشخص عنده استعداد لتكوين حصوات (نتيجة لتراكم الأملاح)- وهذا الشخص ليس بالضرورة من محبي المخللات "إنما هو عيب أو خلل في عمليات الهضم، يؤدي إلى تراكم الأملاح باستمرار"، وهذا هو دور النظام الغذائي..في تناول أطعمة تمنع تراكم الأملاح وتمنع تكوين الحصوات - وتمنع احتباس البول - وتعالج مشكلات البروستاتا عند الرجال التي يمكن أن تكون سببًا في احتباس البول.

وإذا كان ضغط الدم المرتفع فيه خطورة على الشعيرات الدموية، ويمكن أن يؤدي إلى نزيف

- وتشوه الجلد فوقها.

والشفط الجراحي (الفتح الجراحي) مع إزالة الجلد الزائد .. سرعان ما تعود لحالها الأول.. ما لم يحدث تغيير حقيقي في سلوك المريض يتمث في تقليل الطعام والإكثار من الحركة والمشي المنتظم.

وإنك لتتعجب من كثرة الإعلانات والأوهام .. وصور الإعلانات قبل وبعد العملية - مع إن بعض العمليات قد تستمر ساعات .. والنقاهة منها أيام ولا يستطيع المريض بعدها القيام بواجباته اليومية.

وأما استخدام الليزر في التخسيس - وإعادة توزيع دهون الجسم فكلها محاولات .. وهي غالية جدًّا جدًّا.

منظومة إنقاص الوزن والتخسيس:

١- معرفة أسباب زيادة الوزن، ونوع هذه الزيادة.

٢- نظام غذائي صارم لإنقاص الوزن.

٣- علاج جراحي لشفط الدهون أو تدبيس المعدة، متى؟

٤- البعد عن العادات الغذائية السيئة، حتى بعد الوصول إلى الوزن المثالي.

٥- إرادة قوية وإصرار.. واستمرار على نظام إنقاص الوزن.

٦- نظام رياضي شاق ومعه يوميًّا نظام (الساونا) أو الحمام الساخن بالبخار.

٧- المساج والتدليك ونبضات الكهرباء.

٣- أما إنقاص الوزن عن طريق الساونا وحمامات البخار .. ففيه خطورة بالغة على الجهاز التنفسي (قد يؤدي إلى اختناق) .. أو حساسية جلد.

٤- أما إنقاص الوزن عن طريق اللصقات الجلدية التي تذيب الدهون في أماكن تجمعها.. فهي مساعدة للنظام الأول (التخسيس الآمن) .. ولكن يخشى من حركة الدهون العشوائية فتسد القلب أو الكلى أو تتسبب في جلطة دماغية!

٥- وجهاز الذبذبات لتحريك الدهون وهو يشبه عمل اللصقات الجلدية. ومثلها أحزمة التخسيس بالذبذبات .. وشورت التخسيس بالذبذبات.

٦- وهناك نظام الإبر الصينية .. التي تغرس في أماكن معينة من الجسم (الأذن مثلًا) فتسد الشهية عن الطعام .. وقد تعمل جيدًا في أول شهرين مثلًا .. لكن سرعان ما تحدث انتكاسة يعود الوزن سريعًا .. والشهية للطعام.

٧- وهناك أيضًا كاسات الحجامة .. التي تنشط الجسم وتقوي المناعة. ولكن دورها في التخسيس لم يسجل حتى الآن.

٨- وهناك من يستعمل مصهور الشمع في التخسيس .. وهو غير آمن .. نظرًا لما يمكن أن يسببه من حروق وتشوهات بالجلد لا تعود.

٩- وهناك أدوية التخسيس .. وأعشاب التخسيس .. وهي في غاية الخطورة ولها أثارها الجانبية على المعدة (تسبب قرحة) - وعلى الكلى (فشل كلوي).

١٠- أما الإعلانات الحديثة في أجهزة التليفزيون أو الجرائد .. فكلها وهم ومخاطرة - والتخسيس في ١/٣ ساعة، والتخسيس في ٥٠ دقيقة - كلها أوهام.

وإذابة الدهون بالحقن الموضعي ثم شفطه له أخطار كبيرة جدًا .. منها الجلطات - والنزيف

ثالثًا: صد النفس أو منع الشهية للطعام أو عن طريق أطعمة أيضًا وعن طريق حزام عريض للبطن فوق القميص طول النهار ويتم عن طريق أدوية (مثل السيبوترامين).

رابعًا: تقليل العصارات الهاضمة للدهون ويتم عن طريق أدوية (مثل أورلي) أو عن طريق أطعمة أيضًا (أطعمة مذيبة للدهون).

خامسًا: حرق الدهون ويتم عن طريق المشي كما ذكرنا أو أنواع الشوربة الحارقة للدهون كما سنوضح.

سادسًا: حزام عريض للبطن طول النهار.

سابعًا: العلاج بالملينات لعلاج الإمساك المصاحب.

ثامنًا: علاج آلام المفاصل المصاحب وتقوية الجسم ليتمكن صاحبه من الحركة.

تاسعًا: العلاج الجراحي .. وهذا لانحبه مثل تدبيس المعدة أو وضع بالونة فيها.

مناقشة سريعة لبرنامج التخسيس المشهور:

١- أشهر برنامج آمن للتخسيس هو الذي يعتمد على:

الشوربة الحارقة (الكرنب) - السلاطة الخضراء - الزبادي بالثوم - الحزام العريض فوق القميص - ملعقة الخل في نصف كوب ماء - والمشي كل يوم ساعة فأكثر.

وبدون هذا البرنامج لايصح التخسيس.

٢- أما البرنامج التخسيسي الكيميائي الذي يعتمد على نوع واحد من الطعام يوميًا - ففيه خطورة أمراض سوء التغذية ومشكلات الجلد والأنيميا.

والسمنة تؤدي إلى مخاطر كبيرة في العمليات الجراحية .. وزيادة الوفيات نتيجة انسداد شرايين القلب .. والسمنة مشكلة كبيرة أثناء الحمل.

وزيادة الدهون تؤدي إلى ذبحة صدرية - ودوالي ساقين .. وجلطات عميقة - ومشكلات الجلد .. وتشققات الجلد معروفة .. وحتى عند التخسيس تظهر خطوط عرضية في الجلد.

والسمنة تؤدي إلى إصابات فطرية بين الفخذين وتحت القدمين والإبطين.. ومشكلات النوم كثيرة .. أما الاضطرابات الهضمية .. وارتجاع المريء والكبد الدهني وحصوات المرارة - وآلام المفاصل .. فهي مشهورة.

وبالجملة السمنة تؤدي إلى ضعف حركة ومناعة الجسم .. فيصبح عرضة لجميع الأمراض.

والسمنة عدو الجمال.

كيف يمكن التحكم في السمنة؟

أولًا: لا بد من علاج السبب الأساسي (معرفة السبب تتم عن طريق تحاليل الهرمونات).

ثانيًا: لا بد من علاج سلوكي رياضي ..فلا بد من المشي ساعة يوميًا.

ونحن ننصح بأن نبدأ بـ خمس دقائق .. ونزيد كل يوم خمس دقائق والمشي يذيب الدهون بعد ٣٥ دقيقة متصلة.

فالمشي بين (٥-١٠ دقائق) يحسن الدورة الدموية فقط.

والمشي من (١٥-٣٠ دقيقة) يقوي عضلات الجسم .. ويضبط المناعة. والمشي أكثر من ٣٥ دقيقة يذيب دهون الجسم - والمشي التدريجي أفضل من الفجائي - والمشي ساعة يوميًا يذيب حوالي ربع كيلو من الدهون يوميًا.

هل الجوع وحده يكفي للتخسيس ؟ وما هي سرعة التخسيس؟

الجوع وحده لايكفي للتخسيس .. والحرمان التام يؤدي لنتائج مرضية وعكسية .. بدءًا من الأنيميا والهزال وتغير لون الجلد .. وانتهاء بتمرد الجسم وزيادة الوزن.

وفي التخسيس الصحي نكتفي بإنقاص الوزن عدد ٢-٣ كيلو فقط كل أسبوع مع الحفاظ على حيوية الجسم ونضارة الجلد.

أما إذا زاد التخسيس عن ٣ كيلو في الأسبوع .. فنحن نشك في حدوث مرض السكر أو الغدة الدرقية أو الأورام الخبيثة.

ونحن لانتعجل النتائج - ولا نتبع إلا وسائل التخسيس الآمنة .. كما سنشرحها.

التحاليل الضرورية لمعرفة أسباب هرمونية للسمنة:

نعم .. إذا حدث خلل هرموني في وظيفة إحدى الغدد في الجسم .. يحدث سمنة ثانوية مثل: نقص إفراز الثيروكسين .. ونقص إفراز الغدة النخامية - ونقص نشاط المبايض (والمبيض المتكيس) - وحالات نقص السكر .. نتيجة الحقن المتكرر بالإنسولين .. وكذلك اللذين يعالجون بالكورتيزون.. والذين يتعاطون أدوية السكر وأدوية منع الحمل والمهدئات وأدوية الصرع كلها تؤدي إلى زيادة الوزن .. ولهذا يجب عمل تحاليل لجميع هذه الهرمونات للتعرف على السبب الحقيقي للسمنة.

ما هي توابع السمنة ؟

السمنة تؤدي إلى ظهور مرض السكر .. وتؤدي إلى تضخم الثدي في الرجال واضطرابات هرمونية في السيدات قد تصل إلى العقم.

وصورة دهون الدم.. ضرورية لمرضى السكر ومرضي الكبد ومرضى الضغط.. والمدخنين.. والذين يعانون من زيادة الوزن.. وذلك بصفة دورية.

ذوبان الدهون: عند إجراء محاولات التخسيس وجد أن دهون الأطراف أسرع في الذوبان.. وأمام كل ٤ كيلو في الأطراف.. يذوب كيلو واحد من دهون البطن والأرداف.. حيث الدهون العنيدة.. وهكذا نرى علامات النحافة قد ظهرت في الوجه والأطراف دون البطن والأرداف.

خطورة الكرش: زيادة كيلو واحد في دهون البطن يمثل حملًا يساوي ٤ كيلو على العمود الفقري.. فلو حسبنا مثلا عشرة كيلو دهون في الكرش (البطن).. فهي تمثل أربعين كيلو زيادة على العمود الفقري مما يعني آلامًا شديدة في الرقبة والظهر وحتى أصابع القدمين.

عجائب الخلايا الدهنية: الخلايا الدهنية تزداد جدًّا في الحجم مع الطعام وبسرعة - وتقل في الحجم عند الصيام وزيادة الحركة - ولكن ببطء شديد - ولذلك نري الذين عندهم استعداد للسمنة - يحاولون مع برامج التخسيس شهورًا متعددة.. لينقص الوزن عدة كيلو جرامات - ولكنهم يعودون لنفس الوزن خلال أسابيع - إذا عادوا للطعام الشهي.

خطورة حبوب منع الحمل: وإذا كانت السمنة بعد الزواج مشهورة.

فمن أهم أسبابها استعمال حبوب منع الحمل (أي نوع) - أو لصقات منع الحمل أو حقن منع الحمل (كل ٣ شهور) - فكلها تسبب اضطرابًا هرمونيًّا خطيرًا - قد يؤدي إلى السمنة أو يؤدي لظهور مرض السكر وهشاشة العظام وارتشاح الجسم بالماء.. وغيرها. وقد أوقفت استعمال هذه الوسائل في العالم كله وبقيت الصور الآمنة لتنظيم النسل في اللولب أو عزل الزوج.

الكبد .. أو تحت الجلد - وينتج عن ترسيب الدهون مشكلات كثيرة.

يبدأ من ضغط الدم المرتفع .. إلى الذبحة الصدرية والجلطات الداخلية التي ربما تسبب الشلل النصفي.

وللدهون صور متعددة: فمنها الدهون الثلاثية والأحماض الدهنية، ومنها الكوليستيرول، ومنها الفوسفوليبيد .. وغيرها.

وللدهون وظائف متعددة: فهي مخازن الطاقة في الجسم، وهي المكون الأساسي لغشاء الخلايا - وتحيط بالأنسجة الداخلية فتحميها مثل الكلى، ويدخل بعضها في تركيب الهرمونات مثل الكوليستيرول، الذي يمثل نواة الهرمونات الجنسية والكورتيزون، وغيرها.

وفي العادة لا خطورة من الدهون ولا الكوليستيرول .. وذلك في الشخص النشيط المتحرك، لأن الحركة والنشاط تستهلك الدهون المخزنة أولًا بأول.

لكن المشكلة في الشخص الذي لا يتحرك، فزيادة الوزن وترسيب الدهون عنده مشكلة .. حتى في تكوين حصوات المرارة.

أنواع الدهون: الكوليستيرول أحد أنواع الدهون الذي يوجد في جميع الخلايا الحيوانية .. وهو لايقبل الزوبان في الماء، ولكنه ينتقل في الدم خلال مجموعة من البروتينات الدهنية تسمى (ليبوبروتين) أهمها البروتين النافع عالي الكثافة HDL، والبروتين الضار منخفض الكثافة LDL - ولكن لماذا تهتم التحاليل الحديثة بهذه الكوليستيرولات؟

لأن البروتين النافع عالي الكثافة HDL يقوم بحمل الدهون الزائدة إلى الكبد للتخلص منها - أما البروتين الضار منخفض الكثافة LDL فيقوم بالعملية العكسية .. يعني حمل الدهون من الكبد إلى الأوعية .. ولهذا فزيادته في الدم تنذر بحدوث جلطة في القلب.

– فالهرمونات الأنثوية توزع الدهون في الأطراف وتقلل الدهون في البطن زمنهت نا يعطي الشكل الذكوري – Android – أو شكل التفاحة / حيث تتركزالدهون حول البطن (الكرش) .. وعند انقطاع الدورة الشهرية أو العلاج بالكورتيزون تسحب الدهون من الأطراف وتتركز في منطقة البطن – ويظهر التشوه في الشكل.

ما هي أسباب السمنة؟

بالنسبة للسمنة البسيطة .. وجد لها أساس وراثي Genetic حيث حدثت طفرة للجين المحمول على الكروموسوم رقم ٧ .. هذه الطفرة تؤدي لظهور بروتين أسمه (ليبتن Leptin) – والذي يعمل على تقليل الشهية.

ولكن المتفق عليه: أن السمنة تحدث لزيادة الطعام وقلة الحركة – وهذا يفسر حدوث السمنة بعد الزواج لدى بعض البنات النحيفات، وكذلك حدوث السمنة بعد سن التقاعد وترك العمل.

وتزداد السمنة .. نتيجة الضغوط والمشكلات النفسية .. حيث تزداد الرغبة في الطعام بلا وعي أي أن المريض ينفث غضبه وخوفه في كثرة الطعام.

والسمنة الوراثية: قد يصاحبها مرض السكر – واضطرابات الحيض .. وعند إنقاص الوزن يختفي السكر .. وتنتظم الدورة والإنجاب.

كيف تتكون الدهون الزائدة؟ وما هي أسباب زيادة الوزن؟

يتحول الطعام الزائد في الجسم إلى دهون، والدهون تمثل مخزون الجسم من الطعام والطاقة – ولأننا نأكل أكثر مما نتحرك .. فتترسب الدهون باستمرار حول أوعية الدم – أو في

المقياس الثاني: يعتمد على ما يسمي معامل كتة الجسم Body Mass Index BMI

ويعتمد على الطول والوزن ولكن المعادلة هنا تختلف

(الوزن بالكيلوجرام / مربع الطول بالمتر) = BMI

وهنا تحسب طبيعي لو (٢٠-٢٥)

- ودرجة أولي (٢٥-٣٠) : والسمنة البسيطة هة زيادة عشرة كيلو عن الطبيعي.

- ودرجة ثانية (٣٠-٤٠): والسمنة المتوسطة هي زيادة في حدود عشرين كيلو عن الطبيعي.

- وسمنة مفرطة أكثر من ٤٠ BMI: والسمنة المفرطة أكثر من أربعين كيلو زيادة عن الطبيعي.

المقياس الثالث: وهي معادلة الأطفال حتى سن التاسعة (قبل البلوغ) وهي تساوي (السن ٢×+٨) = الوزن المثالي.

المقياس الرابع: طول محيط الوسط إلى محيط الفخذين أو مقياس محيط الوسط فقط والخطورة إذا زاد محيط الأرجل عن ٩٤ سم، والمرأة عن ٨٠ سم.

وهناك مقياس ضعيف وهو مقياس ثنية الجلد فوق عضلة الزراع (٢ سم في الرجال و ٣ سم في السيدات).

توزيع الدهون في الجسم:

الدهون منها ما هو ذائب في الدم ومنها ما يترسب حول أنسجة الكبد، ومنها ما يترسب حول جدران الأوعية الدموية ومنها ما يترسب بكميات كبيرة تحت الجلد وحول الأنسجة - ويعطي شكلًا أنثويًّا - gynoid - أو شكل الكمثرى - حيث تتركز الدهون في منطقة الحوض والفخذين



٨- مشكلات زيادة الـــــوزن

تعريف السمنة أو زيادة الوزن: السمنة مرض سلوكي في معظم الأحيان وتعني تراكم الدهون تحت الجلد وفي الأنسجة الداخلية مما يعني تغير واضح في الشكل وذلك نتيجة زيادة الطعام وقلة الحركة ويترتب على ذلك أمراض خطيرة مهما كانت الأسباب والدوافع.

وتنقسم السمنة إلى درجات حسب المقياس المستخدم:

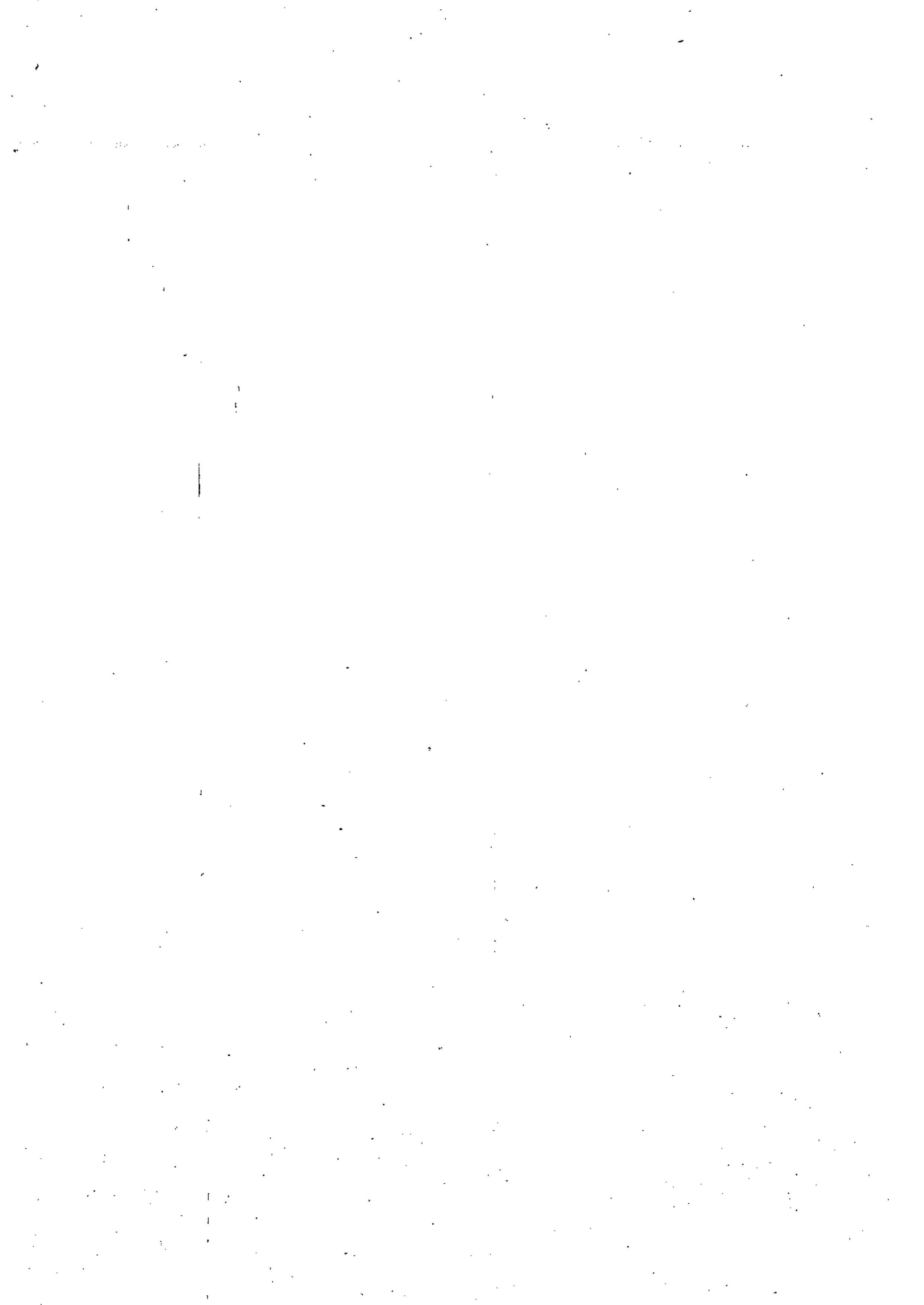
المقياس الأول: الطول والوزن وهي أبسط طريقة حيث يقاس الطول بالسنتيميتر ويطرح منه مائة فيعطي الوزن المثالي.

- مثلًا طول ١٦٠ سم
- يكون الوزن المثالي ٦٠ كيلو± ٥

ويبدأ الخطر إذا زاد عن الوزن الطبيعي ٢٠ كيلو (سمنة بسيطة)

وما بين (٢٠ - ٤٠) كيلو (سمنة متوسطة)

وإذا زاد عن ٤٠ كيلو سمنة مفرطة



للقدمين مهم جداً كل يوم والعرق جزء من العلاج - وكذلك الجماع المعتدل أو الاحتلام المعتدل (مرة كل أسبوع) مع البعد عن أسباب المرض التي ذكرناها.

والحمد لله تمت تجربة استخدام الكاسات الحديثة cupping وتم استعمال سم النحل في صورة حقن مثل الأنسولين...والنتائج مبهرة بتوفيق الله تعالى.

وأهم العلاجات هو النظافة المستمرة بالاغتسال والوضوء عدة مرات في اليوم ودهان الجلد بمغلي القرنفل صباحًا ومساءً.

وليس العلاج هنا بغلو ثمنه.. بل أن الله سبحانه وتعالى قد جعل الشفاء في أرخص الأسباب.. فالبصلة البسيطة في المطبخ إذا شويت أو سلقت (نصف تسوية)فهي من أهم علاجات القلب.

***

وأول العلاج:

البعد عن أسباب المرض وبغير هذا فنحن نحرث في الرمال ومطلوب الحركة والمشي بما لا يقل عن ساعة كل يوم.

حمام ساخن للقدمين مع مغلي ملعقة خردل + زنجبيل مع تدليك القدمين - نصف ساعة كل يوم. فهذا ينشط الدورة الدموية ويعالج القصور في عضلة القلب.

٣. من أهم أغذية القلب هي الأطعمة المفرحة سهلة الهضم والامتصاص عظيمة الفائدة وتسمى عالميًا Super Foods ومنها:

i. العسل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح.

ii. شوربة الخضار وفيها البصل والثوم وورق اللوري والحبهان.

iii. مغلي الشعير أو ماء الشعير والتفاح والكمثرى والأناناس وكلها تخفض الكولسترول والدهون الضارة.

iv. المشروبات الساخنة: القرنفل والقرفة والزنجبيل وحبة البركة والريحان والحبهان والخردل مجتمعة (نصف ملعقة صغيرة من المخلوط أو منفصلة (كل مشروب على حدا).

هذا عن أغذية القلب وضعف عضلة القلب أما مشكلات الجلطات فالحمد لله - وفقنا لأسرع علاج للجلطات دون جراحة - مهما كانت الجلطات..وأينما كانت.. ومهما ترتب عليها.

وذلك بفضل الأغذية العملاقة التي ذكرناها مع النظام المتكامل - الذي يعتمد على التفاؤل والدعاء والنظام الغذائي الصارم - والنوم المعتدل بالليل - والنشاط المعتدل (أو حتى تدليك الأطراف صباحًا ومساءًا) والحزام العريض للبطن (إن كانت كبيرة) - والحمام الساخن

وأول نصيحة لمرضى القلب (والأصحاء) هي الحركة، والحركة بركة والله سبحانه خلق الإنسان للسعي والمشي لا للنوم والراحة وأقل حركة واجبة إلى المساجد ودور العبادة ساعة كل يوم ، والتدخين من ألد أعداء أوعية القلب وتأتي الدهون فتسد ما تبقى من أوعية وخاصة فروع الشريان التاجي الذي يغذي عضلة القلب.

وليست الدهون هي التي يأكلها الإنسان فقط إنما هي الدهون المتحولة أيضًا بمعنى أن أي زيادة في الطعام من أي نوع تتحول في النهاية إلى دهون، وتأتي المشروبات اليومية من مانجو وقهوة وشاي وكولا لتكون الأملاح التي تتراكم معها الدهون وتسبب ضيق الأوعية ثم الجلطات ومثلها اللحوم الحمراء والمصنعة التي يتناولها الناس تقريبًا مع جميع الوجبات.

ولما كان الليل كافيًا لغسيل الأوعية الدموية فقد أصبح ليل الناس نهارًا وبالتالي أضرهم السهر وعطل الأجهزة الداخلية ولم تعد الأوعية تغسل ليلًا كما كانت وضعفت المناعة الطبيعية وكذلك فعلت المرواح وأجهزة التكييف عندما عطلت أجهزة العرق والمناعة الطبيعية أيضًا، وزادت الانفعالات والخوف والقلق وكثرة التفكير واضطربت الهرمونات في الجسم كل هذا أضعف عضلة القلب فأسرع الناس إلي الدواء!!

والعجيب أن السادة الأطباء نسوا جميع أعداء القلب ومسببات المرض وفرحوا بالدواء فهذا يقوي عضلة القلب وهذا يسلك الأوعية الدموية، وإذا أفسدت أوعية القلب فمرحبًا بالقسطرة Catheter والبالونات والدعامات وعمليات ترقيع الشرايين By pass وفي النهاية ضعفت عضلة القلب.

٩- أزمات اختناق ليلية (نوبات) Paraxysmal Noeturnal Dys.

١٠- دم مع الكحة وخاصة في حالات ضيق الصمام الميترالي .. hemaptysis.

١١- ظهور نبض في أماكن متعددة وخاصة في الرقبة Pulsations.

١٢- أعراض التسمم (عرق وبرودة أطراف وشحوب الجلد).

ما هي الفحوصات الدورية لمريض القلب؟

١- رسم القلب الكهربي ECG والذي يمكن منه معرفة الذبحة ومكانها وعدد الضربات.

٢- وظائف الغدة الدرقية T٣ - T٤ - TSH والتي يمكن أن تسرع أو تبطئ ضربات القلب.

٣- فحص جراحات القلب بالموجات Echo eard وكذلك فحص الأوعية للبحث عن جلطات Doppler.

٤- أشعة سينية على الصدر Chest -- X – ray.

٥- أشعة مقطعية ورنين ميغناطيسي على الصدر والبطن MRI X CT.

٦- تحاليل الدم: وأهمها، صورد الدم CBC وغازات الدم الشرياني ABG وانزيمات الدم LDH،CKMB،GOT،Treponin.

أمراض القلب والأوعية والجلطات:

الكسل هو أكبر أعداء القلب وقلة الحركة تضعف القلب وقد كثرت وسائل الراحة والترفيه وآثر الناس ركوب المواصلات على المشي حتى في البيوت أصبحت الأجهزة الحديثة تقوم بالجهد الأكبر ووفرت للناس الوقت والجهد ليتجه الناس للترفيه والراحة.

٧- الكسل وقلة الحركة .. وهو الأخطر على القلب .. الذي يقوى بالحركة ويضعف بالكسل.

٨- سوء التغذية .. أو الطعام غير الصحي .. ونقص الفيتامينات.

٩- الخلل الكهربي لتوصيلات القلب .. الذي ينتج عن زيادة الضربات أو نقص الضربات.

١٠- أورام تنشأ داخل القلب أو خارجها Myxoma.

١١- فشل الأعضاء الأخرى يؤدي إلى فشل عضلة القلب مثل الفشل الكلوي والفشل الكبدي.

١٢- الأنيميا ونقص كرات الدم.

١٣- مشاكل الغدة الدرقية والتي تسرع أو تبطئ ضربات القلب.

ما هي أعراض أمراض القلب؟

١- الإحساس بضربات القلب .. (خفقان القلب) Palpitative.

٢- دوخة وإغماء لحظي Syncope.

٣- ألم في الصدر (ذبحة) Chest pain.

٤- تورم القدمين .. (الكعبين) L.L. edema.

٥- نهجان وصعوبة تنفس دائم وعدم القدرة على صعود درجات السلم Dyspnea.

٦- زرقة الأطراف واللسان Cyanosis.

٧- كحة مع المجهود Cardiac asthma.

٨- صداع مع ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم Headache.

ما هي أمراض القلب؟

صنفت كتب الطب أمراض القلب إلى نوعين:

أمراض عضلة القلب – مثل الجلطة والذبحة.

وأمراض الصمامات الداخلية (كالميترالي والأورطي) ضيقًا وارتجاعًا.

وأمراض الغشاء المحيط للقلب.

وأمراض الإيقاع .. مثل زيادة الضربات أو نقص الضربات – وأهمها ضغط الدم المرتفع والمنخفض.

هذا غير أمراض الأوعية الدموية.. وأمراض الدم (كالأنيميا والهيموفيليا واللوكيميا أو سرطان الدم) – كلها تؤثر على أداء عضلة القلب.

ما هي أسباب أمراض القلب؟

١– أهم سبب هو السبب النفسي .. الناتج عن الخوف والقلق واليأس والذي يؤدي إلى تجلط الدم .. وحدوث الذبحة القلبية أو المخية والشلل .. فتؤثر على أداء عضلة القلب.

٢– زيادة الدهون حول أوعية القلب .. والتي تؤدي أيضًا لنفس الأعراض.

٣– أمراض وراثية .. مثل التي تصيب الصمامات بالضيق والارتجاع.

٤– عدوى وإصابات بكتيرية .. مثل التي تحدث في حالات الحمى الروماتيزمية.

٥– أمراض غشاء القلب.

٦– الأمراض المناعية التي قد تصيب القلب مثل الروماتويد والذئبة الحمرا وغيرها.

٥- **القلب والتفاؤل:** والعكس تمامًا .. التفاؤل والأمل .. يعيد المريض إلى الشفاء .. حتى من أمراض المناعة والشلل والفشل الكلوي والسرطان.

٦- **القلوب كالقدور وألسنتنا مغارفها:** واللسان دليل على القلب..! والجلد مرآة القلب .. ولا يمكن للمريض الذي لم يتحسن فكره .. ولم يتغير قلبه أن يشفي مهما كان الدواء.

والخلاصة:

- القلب أساس لجميع العمليات الحيوية.

- قلب قوي يساوي تفكير سليم .. ودم متدفق بقوة للمخ.

- قلب قوي يساوي هضم قوي وامتصاص قوي من الأمعاء.

- قلب قوي يعني أداء عضلي ورياضي قوي.

- قلب قوي يعني أداء جنسي قوي.

- والعكس في ذلك صحيحًا - وصدق رسول الله - اذ يقول "**ألا إن في الجسد لمضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب**" وهذا يعني أن القلب يوجه الدم بقوة في اتجاه واحد فقط بينما يقل بالنسبة للجهات الأخرى .. فعند التركيز يقل الدم الواصل للأمعاء .. ليصل لحد القئ والإسهال - وعند النشاط الرياضي يتركز الدم في العضلات - وعند الجنس يتركز الدم في منطقة الحوض وهكذا.

وراء القوة الجنسية أو ضعفها. وقد سجل الأطباء ملاحظاتهم عند نقل القلب من شباب حديثي الوفاة (في الحوادث) إلى شيوخ يعانون من فشل القلب - فوجدوا بعد نقل قلب الشباب إلى الشيوخ ما يلي.

أ- بدأ يظهر الشعر الأسود (بعد أن كان الشعر أبيض).

ب- اختفت تجاعيد الوجه (في الجلد) .. وبدا الجلد أكثر إشراقًا.

ج- ظهرت الرغبة الجنسية .. بل وقوة الانتصاب بعد غيابها لسنوات .. وبدأت المشاعر الشبابية الجميلة تعود .. وأصبح حتمًا أن الشباب شباب القلب .. والعجز .. عجز القلب.

٢- **القلب والمخ:** القلب هو الذي يمد المخ بالدم الكلفي عند التفكير .. ويتحكم في ذلك .. حتى أنه يزيد الدم المتدفق .. على حساب الأعضاء الأخرى .. أو يقللها.

قال تعالى: "فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور".

فالعمى هنا عمى القلب .. الذي في الصدور .. وليس الذي في الرأس، فعمى التفكير مكانه القلب .. قبل الرأس.

٣- **القلب والمشاعر:** أثبتت الدراسات الحديثة تأثيرات خطيرة لمشاعر الكراهية والحقد والحسد والحزن الشديد على عضلة القلب .. قد تصل بها الجلطات إلى الذبحة أو الجلطة والفشل .. والضغط المرتفع. الكراهية ألعن من السرطان .. ويعود صفاء القلب وملؤه بالحب أهم عمل للإنسان .. ونبحث الآن عن السلامة النفسية التي تساور السلامة القلبية.

٤- **القلب والفشل:** أثبتت الدراسات الحديثة مما لا يدع مجالًا للشك فيه أن الفشل والإحباط واليأس الشديد .. والخوف الشديد قد يؤدي إلى أمراض المناعة الذاتية (مثل الذئبة الحمراء) أو الجلطة والشلل أو مرض السكر أو الفشل الكلوي والسرطان وكلها توابع نفسية قلبية .. وعادة لا يبحث الأطباء عن الأسباب الحقيقية.



٧- أمراض القلب

وظيفة القلب: المعروفة هي ضخ الدم بقوة باستمرار لتوزيعه على جميع أعضاء الجسم.

وهذه عضلة تنقبض باستمرار ودون توقف منذ الشهر الثاني لتخليق الجنين في الرحم .. وحتى وفاة الإنسان ..

وجميع العضلات يصيبها التعب فتتوقف أحيانًا عن العمل (للراحة .. واستعادة تكوين مركبات الطاقة) .. ما عدا عضلة القلب.

وفي دراسات كثيرة عن عضلة القلب .. وكهربة القلب (أو الرسم الكهربي للقلب ECG) وخصائص عضلة القلب (من الذاتية والإيقاعية والإنقباضية والتوصيلية) وتتأثر عضلة القلب بالعوامل النفسية والعصبية وتزداد قوة العضلة مع زيادة النشاط العضلي .. وتضعف العضلة بالكسل وتعود الراحة.

أما الدراسات الحديثة .. فتؤكد وظائف كثيرة للقلب .. أكثر من مجرد ضخ الدم.

١- **القلب والجلد:** فالقلب هو السبب في بياض الشعر وظهور تجاعيد الجلد والوجه .. وهو

والبديل ... وجدنا أكثر من ثلاثين مادة طبيعية تفتت الحصوات والأملاح وتعيد تكوين نسيج الكلى المتهتك.. وتحافظ على ما تبقى ونحن نعلن دائمًا أن مريض الكلى له علاج مهما كانت التحاليل إذا كان حجم الكليتين مناسبًا وكمية البول أكثر من نصف لتر كل يوم ولم يتورم الجسم بالماء، أي لم يصل إلى الفشل التام، وحتى الغسيل الكلوي يمكن إحياء الكليتين بالتدريج لتعود إلى العمل بعد الشلل الذي أحدثه الغسيل بالشروط السابقة.

أن الذي ينظر إلى زرع الكلى على أنه العلاج الأكيد هو شخص واهم فالذي تبرع بالكلى بعد عشر سنوات تعبت كليته الوحيدة الباقية واحتاج هو أيضًا إلى من يتبرع له أو يبيع له كلية.

وكذلك الشخص الذي زرعت فيه كلية غريبة رغم كل الأدوية الكثيرة التي يأخذها لمنع الجسم من رفض الكلية.

والأفضل هو المحافظة على الكلى التي خلقها الله سبحانه لنا ومحاولة إحيائها إذا تعبت أو التهبت وليس القضاء عليها بالغسيل الكلوي !

والعلاج البديل أكيد وفعال باذن الله.

***

تضطر للفسيل ؟ وما هو البديل ؟

والإجابة : المراجع الأجنبية علمتنا أننا نبدأ في الغسيل الكلوي عندما يرتفع الكرياتيين في الدم إلى ٦ملجم ٪ أو أكثر....

والعجيب أننا هنا نتسرع في الغسيل الكلوي.. حتى ونسبة الكرياتيين ٤ ملجم٪ ويتدهور المريض وتصبح نسبة الكرياتيتن ١٦ملجم ٪ وهو يغسل ثلاث مرات في الأسبوع !!!

وأصبحنا ندفع الناس دفعًا نحو الغسيل الكلوي!!

ويا ويله من وصل الكرياتيين إلى ١٢ أو ١٦ وهو لا يغسل، لكن لو كان يغسل فهو مواطن صالح!!

فنحن إذن لا نرحب بالغسيل الكلوي أبدًا ما دام المريض يتبول ويمارس عمله مهما كانت قيمة البولينا أو الكرياتيين (فالجسم يقوم بالتكيف الذاتي مع التغيير) الحالة الوحيدة التي نوصي فيها بالغسيل.. إذا رقد المريض ولم يستطيع الحراك وزادت البولينا عن ٢٥٠ ملجم ٪ (الطبيعي٢٠-٤٠) وزاد الكرياتيين عن ١٦ملجم٪ (الطبيعي٦. - ٢, ١ملجم ٪) وتوقف المريض عن التبول هنا يجب الغسيل التجريبي.. مرة أو اثنين مع تطبيق المواد التي تنشط الكلى، يعني لا تعتبر المريض أسير الغسيل الكلوي بقية عمره، إلا إذا كان عنده ضمور في الكليتين وأكرر ضمور الكليتين (أقل من ٥جم طولًا) وزادت البولينا عن ٢٥٠ - والكرياتيين عن ١٦ وقلت نسبة التبول اليومي (بدون غسيل) عن نصف لتر من البول رغم شرب السوائل الساخنة.

ما مصير الغسيل الكلوي ؟ وما البديل ؟

بعد الأضرار الثمانية للغسيل الكلوي التي ذكرناها ينتهي الحال بمريض الغسيل الكلوي ليس بالشفاء استغفر الله ولكن بضمور الكليتين وطبعًا المرحلة التالية للغسيل الكلوي المعروف طبيًا هي نقل الكلى أو زرع الكلى! نبحث عن شخص نشتري منه كلية (ونقول أنه تبرع بها) عملية

٣- توقف إدرار البول ومن المعروف أن الكلى تطرد الماء الزائد عن الجسم ومعه البولينا والكرياتيين وحامض البوليك وبقايا السموم والأدوية فإذا كنت تسحب الماء على جهاز الغسيل فماذا تبقى للكلى لإخراجه؟ وهكذا لا يتبول مريض الغسيل الكلوي.

٤- توقف العرق - سبحان الله - فالعرق والبول في الإنسان في علاقة عكسية فإذا زاد البول قل العرق، وإذا زاد العرق قل البول ولكن الحمد لله بالغسيل الكلوي يتوقف العرق أيضًا بعد توقف التبول.

٥- الأنيميا الحادة فمعروف أن الكلية تصنع هرمون الأريثروبويتين المسئول عن تنشيط نخاع العظام لعمل كرات الدم وضعف الكلىة يعني نقص إفراز الهرمون والأنيميا والهبوط والدوخة.

٦- اضطراب ضغط الدم، والكلية هي المسئولة عن ضبط ضغط الدم عن طريق الأنجيوتنسين وضعفها معناه نقص الإفراز واضطراب الضغط ارتفاعًا وانخفاضًا.

٧- انتقال العدوى الفيروسية مثل فيروسات الكبد وغيرها وهذا أكيد.

٨- الضرر الأكبر للغسيل الكلوي هو خراب البلاد فجلسة الغسيل تتكلف (١٥٠) مائة وخمسون جنيهًا وعندنا قرآن جديد وهو الغسيل ٣ مرات أسبوعيًا لجميع الحالات مهما اختلفت التحاليل وحجم الكلىة وحجم البول فهذه اعتبارات لا تهم.

وبالحساب يتكلف مريض الغسيل ٤٥٠ جنيهًا في الأسبوع، حوالي ألفين من الجنيهات كل شهر، حوالي ٢٤ ألف جنيه في السنة وطبعًا كل هذا على نفقة الدولة تصور كم مريض يغسل؟ ولماذا يحرص الأطباء على الغسيل؟

والسؤال: ما دامت أضرار الغسيل كثيرة هكذا... وخراب على الدولة فلماذا الغسيل؟ ومتى

٢- يجب وقف أي دواء أو مشروب يسبب الحساسية أو المتاعب للمريض فورًا.

٣- التدخين يدمر الكلى فاحذر التدخين ولا تجلس بجوار مدخن.

٤- المخللات والشطة والكبدة والسجق واللانشون والبسطرمة واللحوم الحمراء.

٥- الفطائر والحلويات والكولا والبيبسي والشيكولاتة والشاي والقهوة.

٦- الفراولة والمانجو والطماطم والمسبك والدهون والمحاشي بأنواعها.

٧- الفول والطعمية والباذنجان، والليمون المخلل، والزيتون والبرتقال.

٨- الماء المثلج والتكييف والمروحة (ممنوع النوم تحت المروحة).

٩- الأطعمة المحفوظة والمعلبات (الطبيعي أفضل).

١٠- السمك المملح والرنجة والجبن الرومي.

أضرار الغسيل الكلوي:

١- شلل المريض وعائلته عن العمل حيث يتطلب الغسيل الكلوي حوالي ٤ ساعات على جهاز الغسيل (غير الانتظار للدور) وفي اليوم التالي نوم وبعده غسيل وهكذا (يوم بعد يوم) وهذا لا يرجى منه خير، ولا عمل ولا إنتاج.

٢- ضمور الكليتين فمن المعروف أن العضو الذي يستخدم يقوي والذي لا يستخدم يضمر والكلى تضمر بالغسيل كل سنة حوالي نصف إلى واحد سنتيمتر فإذا كانت الكلية الطبيعية حوالي (١٠-١٢ سم طولًا) مثلًا فبعد عامين تصبح (٨-١٠ سم طولًا) وهكذا حسب سنوات الغسيل حتى تصل إلى الضمور التام والتعفن داخل الجسم End- stage.

٥- حاول تنشيط جهاز العرق...كلما كان العرق أكثر خف الضغط على الكلى.

٦- دهان وتدليك الوجه، والأطراف، والمفاصل المؤلمة بالزيوت ٣مرات يوميًا.

٧- المشي أو الجلوس في الشمس (الشروق أو الغروب) ساعة كل يوم.

٨- النوم جزء من العلاج (٨ساعات يوميًا) ليلًا والسهر يدمر الكلى.

٩- حزام عريض للبطن (عن كانت كبيرة).

١٠- مشروب ساخن كل ساعتين ضروري (حسب البرنامج).

١١- حنا القدمين (لإزالة التورم والالتهاب) (٣ملاعق حنا + ٣ملاعق حلبة مطحون + ١ملعقة قرنفل مطحون + ٣ملاعق زرورد مطحون).

١٢- المضمضة والغرغرة بمغلي القرنفل خمس مرات يوميًا ودهان الجلد كله بمغلي القرنفل(بقطنة) صباحًا ومساء لتسكين آلام الجلد.

١٣- حمام ساخن للقدمين ٢/١ ساعة يوميًا مع مغلي ملعقة خردل + زنجبيل.

١٤- حقنة سم النحل تنشط مناعة الجسم والجرعة ١ وإذا حدث التهاب يوقف السم فورًا ويبلغ الطبيب.

١٥- نحن لا نعالج الكلى فقط إنما علاج متكامل للكلى والكبد والأنيميا والضغط والسكر وغيرها.

الممنوعات:

١- ممنوع أخذ أي دواء أو أعشاب غير مذكورة هنا.

٣- (حلبة حصى + بردقوش + شمر) ملعقة + كوب ماء مغلي ويمكن إضافة ٢/١ ملعقة بذر كرفس. (٤/١ ريحان + ٤/١ بنفسج + ٢/١ ورق لوري + ٢فص حبهان).

٤- لإذابة الحصوات - ملعقة صغيرة من مطحون نبات زيتون اسرائيل يذاب في ٢/١ كوب ماء ويقلب جيدًا ثم يضاف عصير ليمونة صغيرة (فوار) على الريق.

٥- ٢/١ ملعقة أشق مطحون (فسوخ أو جليان) يضاف إلى مغلي أعشاب الكلى رقم (١).

لعلاج مشكلات البول وآلام الجانبين:

١- شرب أكبر كمية من الماء المغلي الساخن أو مغلي الشعير + البقدونس أو الشوربة العلاجية عدد (٣-٥ كوب ساخن).

٢- ملعقة من خليط (بذر بقدونس + بذر كرفس + دمسيس + ملعقة كمون صحيح أو شمر صحيح).

تعليمات هامة لمرضى الكلى:

١- لا تسارع بغسيل الكلى، المهم هو متابعة تحاليل البولينا والكرياتينين والهيموجلوبين وحامض البوليك - كل أسبوع.

وإذا كنت تغسل فعلًا...... فمطلوب هذه الأربعة قبل الغسيل وبعده.

٢- يجب قياس ضغط الدم يوميًا وتسجيل القراءات.

٣- مطلوب سونار حديث للبطن يوضح حجم الكليتين - (يقارن مع القديم).

٤- يجب حساب كمية البول خلال ٢٤ساعة (تجمع في زجاجات كبيرة).

فيروز) – الشوربة العلاجية.

الفواكه الهاضمة:

(عنب/ بطيخ/ رمان/ كمثرى/ توت/ تفاح/ أناناس).

أعشاب هاضمة: أي مشروب ساخن يضاف إليه ٢ورق لوري أو ٢/١ملعقة زهر الليمون أو ٢/١ملعقة زعتر أو مضغ قرن خروب – أو مضغ الكزبرة.

ثالثًا: لعلاج الضغط المرتفع:

منقوع ملعقة دوم – أو مغلي عشر فصوص قرنفل خمس دقائق ويصب المغلي على ملعقتين بردقوش أو ٢/١ ملعقة صغيرة ورق زيتون + ٤/١ ملعقة صغيرة حبة البركة + ٢/١ ملعقة حبة البركة + ٢/١ ملعقة صغيرة كركديه مع ملاحظة أن مضغ الكزبرة يضبط الضغط والسكر ببطء.

رابعًا: لو كان الضغط منخفضًا:

- ملعقة عسل نحل+ ملعقة خل الأعشاب كل ساعتين.
- مشروب واحد قهوة أو نسكافية.
- مشروب واحد (٤/١قرفة+ زنجبيل+ حبة البركة) أو ٢/١ملعقة من الثلاثة.
- عرق سوس (كوب يوميا).

خامسًا: مشروبات علاجية (كل ساعتين يختار المريض واحدًا).

١- أعشاب الكلى في الصيدليات مكونة من (سعد وقنطريون ودمسيس وبذرخلة وحلفا بر).

٢- لضبط الهرمونات – (مريمية + زعتر + روزماري) ملعقة + كوب ماء مغلي (٤/١ قرفة + ٤/١ زنجبيل + ١ملعقة ينسون).

طعام مريض الكلى:

١- لعلاج الأنيميا:

ملعقة عسل مركب (عسل نحل + غذاء ملكات + حبوب اللقاح + صمغ نحل) تذاب في١/٢كوب ماء + ملعقة خل أعشاب (كمبوتشا) ٣-٥ مرات يوميًّا.

منقوع البلح والتين في الماء (٣+٣) يوميًّا، ممكن يضاف عناب وخروب ومحلب.

٥ زبيب + ٣بلح + ١ملعقة حلبة حصي + ٢كوب ماء، يغلي خمس دقائق وبعدها يضاف ١/٤ كوب لبن.

زبادي+عسل (أوسلاطة زبادي) - أو بنجرمسلوق.

بروتين خفيف - بيض مسلوق - شريحة سمك أو فراخ بدون جلد.

سلاطة علاجية:

(بصل + جزرمبشور + خس+بقدونس + خيار + كرفس + كرات + شبت + عصفر + خرشوف + جعضيض) وهذه السلاطة مع كل وجبة.

شوربة علاجية:

(فص ثوم + بصلة +٢ ورق لورو + ٢فص حبهان + خرشوف + أي خضار) طبق واحد طازج كل وجبة للهضم وممكن يضاف إليها ٣ ملاعق فاصوليا مسلوق أو عدس بجبة مسلوق.

ثانيًا: الأطعمة الهاضمة:

٢ملعقة خل أعشاب مخفف في ١/٢كوب ماء - ٢ملعقة كبيرة حلبة نابتة - ٢ملعقة كبيرة بنجر مسلوق - ١/٢ملعقة صغيرة خميرة بيرة - كوب سلاطة زبادي - كوب ماء شعير (أو

بداية الموت البطيء المريض.. وكلما حافظت على المريض بعيدًا عن الغسيل أطول فترة ممكنة كلما كان أفضل.

٤- أعطي المريض جرعة من الأمل والتفاؤل.. والثقة في الله مع النظام الغذائي والنشاط العضلي المعتدل.. ولا تبث فيه اليأس ولا تقل له الكلية فسدت وسوف تموت.

وابتعد تمامًا عن كثرة الأدوية وخاصة ما كان منها لعلاج الكالسيوم فأفضل علاج للكالسيوم هو التعرض لشمس الشروق وشمس الغروب. مع اللبن أو الجبنة أو الزبادي مع الحلبة والبلح .. وبغير ذلك لا تنفع كل الأقراص العلاجية.

٥- نحن نعالج الكلى مع الكبد دائمًا، المرض فرصة لمراجعة الحسابات والتخلي عن الأخطاء.. وليس استمرار الحياة كما هي مع أخذ الدواء، فلا بد من التغيير، وليس التدمير.

٦- ولا تنس دور العلاج الجراحي الهام إذا كبرت الحصوات وسدت الكلى أو الحالب أو المثانة - وذلك إذا فشلت النظم الأخرى في التخلص من هذه الحصوات.

ملخص النظام المتكامل لعلاج الكلى:

أولًا: مدرات البول (لعلاج التورم) على الريق (قبل الأكل دائمًا):

كوب ماء مغلي ويمكن إضافة ملعقة خل أعشاب+ ملعقة عسل نحل مركب.

منقوع ملعقة دوم في كوب ماء (طول الليل) إذا كان الضغط مرتفعًا.

مغلي ملعقة من الشعير + ملعقة من البقدونس الأخضر في ٢كوب ماء لمدة خمس دقائق (ويمكن عمل ٥ ملاعق شعير + ١٠كوب ماء وتوضع في ترمس ليشرب طوال النهار ساخنًا).

الحصى، والشمر، والزبيب، واللبن، ويمكن أن يمل منها مشروبًا في الصباح وآخر في المساء لأسرع نتيجة ممكنة.

على أن أهم علاج للكلى هو الابتعاد عن الممنوعات من الأملاح والمشروبات، واللحوم، والفطائر، والسهر والتدخين - والأدوية والأعشاب المجهولة والشاي والقهوة، والكولا - ويمكن لمريض الكلى أن يكتفي بالمشروبات الساخنة السابق ذكرها..المحلاة بعسل النحل.. حتى تعود جميع محتويات الدم إلى الطبيعي تدريجيًا وكذلك يختفي التورم (يظهر بعد ذلك واضحًا في نتائج التحاليل الطبية وتحسن صحة المريض).

ولكن ما يمثل الكارثة هذه الأيام هي سرعة عمل غسيل للكلى Dialysis وهو ما استسهل الأطباء والمرضى.. وآثاره مدمرة فبعد شهور تضمر الكلى وتصغر في الحجم..وتتعفن ونبحث عن كلى أخرى نشتريها ونزرعها وكل هذه أشياء خطيرة.

والجديد الذي نقدمه في علاج الكلى هو:

١- لا تتعجل في غسيل الكلى - وتوصيل الشريان بالوريد حتى لو تعدى الكرياتينين ١٢ ملجم (الطبيعي ٦ إلى ٢, ١) فربما أعادت الكلية بناء نفسها واستعادت وظيفتها ولا تبدأ الغسيل إلا إذا وصلت البولينا ٣٠٠ملجم٪ (الطبيعي ٥٠ملجم٪).

٢- حاول تنشيط جهاز العرق (بالمعرقات).. وابعد المريض تمامًا عن التكييف، والمراوح فمعروف أن العرق والبول في علاقة عكسية في الصيف والشتاء - والعرق يخفف كثيرًا الجهد عن الكلى حتى تتماثل للشفاء ..وكثرة العرق تعني الشفاء إن شاء الله.

٣- لا تكن عبدًا للمراجع الأجنبية.. فلكل قاعدة شواذ والمهم هو الحالة الصحية العامة للمريض... وليس المذكور في الكتب، فلا تتعجل الغسيل الكلوي Dialysis فالغسيل معناه

Isaex أو Aldactane + Burenex أو Moduretic + Dextran +

human albune وما يستحدث من علاجات.

٦- يعالج الكبد مع الكلى دائمًا، وكذلك علاج الأنيميا والضغط - من المواد الطبيعية وليس الأدوية.

٧- معروف أن الكلية تعيد بناء الأنابيب Regen of tubules. لكنها أولًا تكون بلا وظيفة ولهذا يخرج البول ومعه أملاح وبروتين - وهنا لا بد من تحليل البول بدقة...ولا ننخدع بكميته، ولا بد من تعلىق محاليل لتعويض الأملاح، أما مرحلة الشفاء Recovery فلا تتم قبل ٦ شهور ولا بد من تحليل البروتين في بول ٢٤ساعة (متوسط ٥جم).

٨- الكورتيزون له فعل السحر في علاج حالات زيادة البروتين في البول - وهذا يعني وجود خلل هرموني. ولهذا لا بد من اعطاء النباتات التي تضبط هرمونات الجسم مثل الحلبة والبردقوش والزعتر والروزماري والبلح والبصل والمريمية والشمر.

وينقسم المرض بالنسبة للعلاج بالكورتيزون:

Responders and NonResponders

ومن أسرع النباتات التي تعالج الضغط: هي منقوع الدوم، والكركدية، والبردقوش، والقرنفل- لدورها الفعال في جدار الأوعية.

ومن أسرع النباتات التي تعالج الدهون: الرواند، والثوم المهروس المنقوع في الزبادي أو اللبن أو العسل - وكذلك الخضروات الورقية.

ومن أسرع النباتات التي تعالج الأنيميا المصاحبة عادة لأمراض الكلى: البلح والحلبة

في المخ أوخلف العين أو حتى نزيف من اللثة، والأنف – وقد يؤدي إلى الشلل أو العمي والجلطات العميق، فإن ضغط الدم المنخفض يدمر أنابيب الكلى، وكذلك الأدوية والمسكنات، وممنوع أخذ عينة من الكلية – لأن الأنابيب متهتكة.

لماذا نمنع الماء عن مريض الكلى في حالة عدم التبول؟

لأن العطش يؤدي إلى شرب ماء زائد، ويتراكم الماء، فيزيد حجم الدم عن ٨لتر، ويصبح القلب في خطر أيضًا، Heart failure due to over load.

ولهذا فنحن نمنع ثلاث: الماء والأملاح والبروتين، أول ٢٤ساعة حتى نحسب كمية التبول ونزيد عليها ١٠٠مللي عند الشرب.

كيف نعالج مريض قلة البول (نقص البول) ؟

يراجع أولًا النظام المتكامل للعلاج (١٢نقطة) ثم بعده:

١- بإعطاء نباتات مدرة للبول (مثل مغلي الشعير والبقدونس).

٢- العلاج بالإسهال: ينزل كمية كبيرة من الماء مع البراز Give sorbitol

٣- تعلق محاليل (جلوكوز + أنسولين) لأن الجلوكوز يدخل إلى الخلايا مع البوتاسيوم على جناح الأنسولين.

٤- تركيب قسطرة catheter اذا أحس المريض بالبول في المثانة ولا يستطيع إخراجه (احتباس).

٥- الأدوية المدرة للبول مثل:

٨- سلسلة الممنوعات والمحاذير.

٩- تحاليل مستوى الدهون في الدم، ووظائف الكبد + صورة الدم ووزن الجسم (ميزان) وعلاج أي مرض عضوي موجود. وتسجيل ذلك أسبوعيًا لمعرفة مدى نجاح النظام الغذائي .. أو تعديله أو تغييره.

معلومات هامة عن السمنة وزيادة الوزن:

١- **يعتبر الإسراف في تناول الدهون والنشويات** (مثل المكرونة والأرز والمحشي) مع إهمال الخضروات .. وإهمال النشاط الرياضي .. والكسل هو السبب، بل هو من أهم أسباب السمنة.

وإدراك الأمر في بدايته سهل .. ويمكن علاجه .. إذا عرفنا علاقة الوزن المثالي بالطول.. وهو باختصار في الشخص البالغ .. يساوي تقريبًا الطول - ١٠٠.. فمثلًا إذا كان الطول ١٦٠سم، فالوزن المثالي = ١٦٠-١٠٠ = ٦٠كم.

٢- من أهم الأسباب التي تؤدي إلى السمنة:

السمنة الوراثية: وقد يصاحبها مرض السكر .. واضطرابات الحيض وعند اتباع نظام إنقاص الوزن .. يأتي بنتائج مذهلة .. حيث يختفي السكر! وينتظم الحيض والإنجاب.

حالة الصدمة النفسية: حيث تزداد الرغبة الشديدة في الطعام بلا وعي!

أمراض الغدة النخامية: ويصاحبها ظهور شعر في الفتاة وترسيب كميات كبيرة من الدهون.

ضمور الغدة الدرقية : مرض "الميكسوديما" ويتميز بالسمنة والكسل ..وتغير في الصوت.. وبطء في التفكير! وتضخم في الكبد لترسيب المخاط فيه .. ثم انقطاع الطمث.

حياة الرفاهية السهلة : التي تحتوي على وجبات دسمة .. دون نظام مع كثرة تناول المشروبات الغازية والنشويات!

وهناك من الأشخاص من تزيد أوزانهم دون إفراط في تناول الطعام .. وقد يدفع ذلك لفحص هرمونات الغدة فوق الدرقية Adrenal.

وهناك نوع السمنة يرتبط بكثرة تناول الحوادق .. مما يتسبب في رفع نسبة الأملاح واختزان كمية كبيرة من الماء في الجسم.

٣- أنواع السمنة :

سمنة بسيطة : زيادة وزن الجسم في حدود عشر كيلو جرامات عن الطبيعي.

سمنة متوسطة : زيادة وزن الجسم في حدود عشرين كيلو جرامًا عن الطبيعي.

سمنة زائدة : زيادة الوزن أكثر من أربعين كيلو عن الشخص الطبيعي في نفس الطول.

٤- ترسيب الدهون يختلف في الرجل عن المرأة :

فالرجل يرسب الدهون في منطقة الصدر والبطن Andriod بينما تترسب الدهون في المرأة في منطقة الحوض والفخدين Gynocoid ويوجد بعض النساء لها نفس الترسيب الرجالي.

٥- الدهون الداخلية المترسبة في البطن أو الحوض.. بطيئة الاحتراق.. حيث يقابل احتراق ٤كيلو من الدهن السطحي .. احتراق كيلو واحد من الدهون الداخلية!

٦- في التقسيم الحديث للسمنة:

حسب السبب، فإن **النوع الأول:** ينتج عن تضخم الخلايا التي تختزن الدهون دون زيادة عددها Trophic Hyper. وهذا النوع يصيب كبار السن ويسهل علاجه.

أما النوع الثاني: فينتج عن زيادة الخلايا التي تختزن الدهون Hyper Plastic ويظهر هذا النوع في الأطفال .. الذين تعودوا على الإفراط في الطعام .. وهذا النوع صعب العلاج .. لكنه ممكن.

٧- نقص الوزن نتيجة اتباع نظام غذائي صارم:

لا يعتبر دليلًا على شفاء نهائي فلا بد من الاستمرار مع النظام الغذائي والنظام الرياضي بقية العمر .. حتى لا تحدث انتكاسة! حيث يتجه الجسم أولًا إلى الجليكوجين (النشا الحيواني) المخزون في الكبد (حوالي ٢٠٠جم) ويمثل خط الدفاع الأول ضد الجوع .. وإذا انتهى الجليكوجين يتجه الجسم إلى إذابة الدهون المخزونة (وهي خط الدفاع الثاني على المدى الطويل).

٨- لا بد من اتباع نظام متوازن لإنقاص الوزن:

وإلا كانت النتائج المترتبة على إنقاص الوزن أسوأ من زيادة الوزن نفسه!! حيث يمكن أن يؤدي (الرجيم غير المتوازن) إلى الهزال والضعف العام وإلى سحب الدهون حول الكليتين .. وبالتالي يؤدي إلى الكلية العائمة Floating Kidney وقد يؤدي إلى كرمشة جلد الوجه (وظهور العجز وكبر السن).. وقد يؤدي إلى حدوث جلطة دهنية بالقلب أو المخ أو أوعية الأطراف مثلًا فتؤدي إلى الوفاة.

وقد يؤدي إلى الشعور بالخمول والجوع الشديد وعدم القدرة على فعل شيء، بينما النظام عكس ذلك.

لهذا عليك اتباع النظام التالي (وحبذا لو كان تحت إشراف طبيب).

الإفطار: الساعة ٨ص:

٢/١ كوب ماء دافيء وعليه ملعقة عسل أو ملعقة خل أو نصف ليمونة (بدون سكر) ... ثم ٧ تمرات (بلح) أو عجوة فقط أو برتقالة فقط أو ثمرة جريب فروت فقط أو مشروب دافئ خفيف (شاي بالنعناع .. حلبة .. ينسون) فقط.

ثم تخرج للعمل أو تمارس نشاط رياضي عنيف .. أو المشي لمدة ساعة.

الغذاء: بعد ٦ ساعات على الأقل ..الساعة ٣ظهرًا مثلًا:

(شريحة سمك أو بيضة مسلوقة أو ٤/١ فرخة أو شريحة لحم) + سلطة خضار بالخل والليمون + ثمرة فاكهة... المهم ممنوع الأرز .. والمكرونة .. والمحشي .. والحلويات .. والمشروبات الغازية .. والمحلاة بالسكر .. والخبز لا يزيد عن نصف رغيف بلدي - والأفضل عيش السن (الردَّة).

العشاء: بعد سبع ساعات مثلًا الساعة ١٠م:

كوب زبادي + ملعقة عسل نحل فقط .. أو ثمرة فاكهة فقط .. أو نصف كوب لبن + كوب سلاطة خضار .. أو عيش السن (الردَّة) + قطعة جبن قريش منزوعة الدسم .. أو شوربة خضار خفيف مع ربع رغيف بلدي مع كوب ينسون أو كراوية.

ملاحظات هامة:

ثمار الفاكهة لا تزيد في الحجم عن نصف كوب شاي عنب، أو ثمرة واحدة.

الخضار مسلوق أو ني في ني .. (ممنوع المسبِّك) على ألا يزيد عن طبق صغير بدون خبز

أو مع خبز الردَّة، (ممنوع وضع اللحوم أو الدهون أو السمن أو الزيت مع الخضار وإلا أصبح مسبِّك).

في أي وقت إذا شعرت بالجوع أكل الخضروات الطازجة (كرنب - خرشوف - قرنبيط - فلفل أخضر - خس - خيار - جرجير - بصل أخصر - كرفس - بقدونس - ... لا يضر (متي شعرت بالجوع).

لا يمكن إضافة اللبن على الشاي أوالقهوة.

يمكن استبدال اللحوم بالفول .. طبق صغير مع إضافة الخل والزيت والليمون والفلفل الأخضر. والسلاطة الخضراء تساوي حجم البروتين ٤ مرات.

يمكن شرب الماء مضافًا إليه ملعقة خل التفاح .. يسرع بذوبان الدهون الداخلية.

٣كيلو نقص في الوزن كل أسبوع يمكن أن تزيد إلى خمسة حسب الإرادة والالتزام.

النظام الغذائي وحده لا يصلح مع الكسل فلا بد من نظام رياضي عنيف (مجهود).

رجيم السعرات الحرارية (حوالي ٦٠٠سعر يوميًا في المتوسط) .. يحتاج الشخص البالغ من حوالي ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعر حراري يوميًا أي أنه يحصل فقط على ٥/١ حاجاته من الخارج فقط، بينما ٥/٤ حاجاته الغذائية يستمدها من الدهون المخزونة .. في نظام يسمى (حرق دهون الجسم) والذي يعتمد على دعامتين النظام الغذائي الصارم والنظام الرياضي اليومي وكلاهما يجبر الجسم على حرق الدهون.

ويختلف النظام حسب كمية الدهون المطلوب التخلص منها أسبوعيًا.

٩- التخلص من الوزن الزائد والدهون الزائدة:

ليس جمالًا فقط، فالسمنة يتبعها أمراض كثيرة منها أمراض القلب .. والأوعية الدموية وضغط الدم .. والأورام السرطانية .. والتهاب المرارة وحصواتها .. وأمراض العظام والمفاصل .. ومرض السكر .. واضطرابات الدورة الشهرية وغيرها.

١٠- الصيام الإسلامي ... (من الفجر إلى المغرب):

يأتي بنتائج باهرة مع بعض الحالات لكنه يأتي بنتائج عكسية مع حالات أخرى .. والفيصل هو التجربة الشخصية والتنظيم أفضل من الجوع الطويل .. الذي يعقبه غذاء ثقيل، والمهم الإفطار على سائل دافيء.

١١- التفاؤل والأمل والثقة:

والإصرار .. على تكملة البرنامج .. من أهم أسباب النجاح في إنقاص الوزن .. لكن اليأس وفقد الأمل واللامبالاة .. من أهم أسباب تدهور الحالة وزيادة الوزن .. فلا تيأسي ... وكرري المحاولة.

١٢- الخضروات صديقة الجمال:

الفجل والخيار والطماطم والكرفس والخس والجزر والجرجير والبقدونس .. تغسل جيدًا .. وتقطع ويضاف إليها زيت الزيتون وبعض قطرات الليمون (أو الخل) .. وكلي منها ما تحبي .. فهي تساعد على الهضم .. وتمنع التخمة والسمنة .. وتذيب الدهون وتحارب الإمساك وتشعرك بالشبع (تؤكل سلاطة أو تبشر أو تعصر وتشرب)

نظام لعلاج دهون الجسم:

١ - يتحول الطعام الزائد في الجسم إلى دهون:

وهذا الطعام الزائد سواء كان خبزًا أو مكرونة أو أرز أو محشيات أو حلويات أو فطائر أو حتى عصائر ومشروبات سكرية.

ولأننا نأكل أكثر مما نتحرك .. فتترسب الدهون باستمرار سواء في الأوعية الدموية أو الكبد أو تحت الجلد .. وتنتج عن الترسيبات مشكلات خطيرة .. بداية من ضغط الدم المرتفع إلى الذبحة الصدرية إلى الجلطات الداخلية وربما وصل إلى الشلل التام للأعضاء! **والملحوظة الأولى:** هي هل زيادة الوزن هي زيادة في الدهون؟ أم زيادة في الماء (تورم) أم زيادة في حجم العضلات؟

٢- والدهون في الجسم على أنواع كثيرة: منها دهون الدم وتشمل الدهون الثلاثية TG والأحماض الدهنية ومنها الكوليستيرول ومنها الفوسفوليبيدات وغيرها.

٣- وللدهون وظائف مهمة: فهي مخازن الطاقة وهي مكون أساسي في الخلايا والجلد وتحيط بالأنسجة فتحميها وبعضها يدخل في تركيب الهرمونات المهمة في الجسم مثل الكوليستيرول الذي يمثل نواة الهرمونات الاستيرويدية والجنسية وغيرها وفي الإنسان الطبيعي المعتدل ..لا خطورة من الدهون ولا الكوليستيرول ..لأن حركة الجسم ونشاطه المنتظم يستهلك هذه الدهون دون أن تترسب بينما الكارثة في الشخص الكسلان الذي لايخرج من بيته، فهذا الشخص يرسب الكوليستيرول في الطبقة الداخلية للأوعية الدموية .. حيث تضيق الأوعية تدريجيًا .. ويظهر تصلب الشرايين وما يتبعه من جلطات وأزمات قلبية وزيادة وزن وأمراض كثيرة تنتهي بالسرطان.

٤- ما هو الكوليستيرول؟ هو مادة دهنية توجد بشكل طبيعي كأحد مكونات الخلية حتى قبل أن أي خلية حيوانية تستطيع تخليق الكوليستيرول.

والكوليستيرول لا يقبل الذوبان في الدم .. ولكنه ينتقل في الدم خلال مجموعة من البروتينات الدهنية تسمى (ليبوبروتين) من أهمها البروتين النافع عالي الكثافة HDL

والبروتين الضار منخفض الكثافة LDL

والبروتين النافع عالي الكثافة HDL يقوم بحمل الدهون للتخلص منها عن طريق الكبد فهو طريق التخلص من الدهون الزائدة.

أما النوع الضار LDL فيقوم بدورة عكسية من الكبد إلى الخلايا والشرايين وبالتالي ترسب الكولسترولات وما يتبعه من أمراض.

٥- ولهذا تهتم التحاليل الحديثة ؛ في صورة الدهون بهذه المركبات من أول الكوليستيرول والدهون الثلاثية والبروتين عالى الكثافة النافع HDL والبروتين منخفض الكثافة الضار LDL ونفرح عند زيادة البروتين النافع HDL .. ونحزن عند زيادة الثلاثة الأخرى. وتكون صورة الدهون ضرورية لمرض السكر ومرض الكبد ومرض الضغط والمدخنين والذين يعانون من زيادة الوزن ..فعند هؤلاء تختل معادلة توزيع الدهون.

٦- واذا استشعرنا الخطر في الطعام الزائد مع قلة الحركة...عرفنا المفتاح السحري في العلاج وهو (قلة الطعام وكثرة المشي).. فإذا كان الشخص البالغ يحتاج إلى٢٠٠٠سعر حراري في إليوم فان الشخص الذي يريد التخلص من الدهون يجب ألا يتناول في اليوم اكثر من٥٠٠سعر حراري فقط (أي ربع الكمية)..وربما يصعب الأمر على البعض..فنقول باختصار ١/٤كمية طعامك اليومي فقط مع المشي ساعة كاملة تكفي للتخلص من الدهون الزائدة.

٧- موضوع توزيع الدهون في الجسم وذوبانه يتحكم فيه هرمونات كثيرة (وخاصة عند المرأة) فالهرمونات الجنسية توزع الدهون في الأطراف وتقلل الدهون في البطن.

أما عند انقطاع الدورة الشهرية (أو العلاج بالكورتيزون) فإن توزيع الدهون يسحب من الأطراف ليتجمع في منطقة البطن، حيث يظهر التشوه في الشكل العام.

٨- عند إجراء أبحاث كثيرة على ذوبان الدهون داخل الجسم.. وجد أن بعضها يذوب أسرع من بعض.. وعادة أمام كل ٤ كيلو من الأطراف.. يذوب كيلو واحد من البطن والأرداف حيث الدهون العنيدة.. وهكذا نرى علامات النحافة بدأت في أجزاء من الجسم دون أجزاء.

٩- التخسيس الصحي يكون حوالي ٢كيلو في الأسبوع فقط.. مع المحافظة على توازن الجسم وحيويته ويتحقق هذا بالمشي المستمر كل يوم ساعة كاملة وإذا زاد التخسيس عن ٢كيلو في الأسبوع.. فنحن نشك في أحد أمراض الكبد أو السكر أو الغدة الدرقية أو الأورام الخبيثة.

١٠- المشي على أنواع.. فالمشي (٥-١٠) دقائق يوميًا ينشط الدورة الدموية فقط.

بينما المشي (١٥-٣٠) دقيقة يوميًا يقوي عضلات ومفاصل الجسم.. بينما المشي أكثر من ٣٥دقيقة تبدأ الدهون في الذوبان.

من هنا نعلم لماذا لا يظهر التخسيس على بعض من يمشون.

لأنهم لم يكملوا الزمن اللازم لذوبان الدهون.

وقد لوحظ أن المشي لمدة ساعة يوميًا يؤدي إلى التخسيس ٢/١ كيلو (بشرط عدم شرب ماء أو مشروبات باردة وعدم التعرض للمراوح والحمامات الباردة) وأن المشي لمدة ساعتين يوميًا يؤدي إلى نقص الوزن كيلو كامل كل يوم.

ونحن ننصح بأن يبدأ المشي تدريجيًا يعني ٥ إلى ١٥ إلى نصف ساعة إلى ساعة إلى أكثر وهكذا تزيد مدة المشي يوميًا .. حتى تتعود العضلات أما المشي ساعة مرة واحدة فيؤدي إلى ألم شديد بعضلات الجسم يمنع صاحبه من ممارسة المشي مرة أخرى.

١١- لماذا يتوقف نقص الوزن رغم الاستمرار على البرنامج؟

كثيرًا ما ينجح برنامج التخسيس (المعتمد على الطعام المتوازن والمشي كل يوم ساعة) في الأسابيع الأولى.. ثم يتوقف ذوبان الدهون بعد ذلك رغم البرنامج.. وهذا يستدعي تغيير البرنامج ودخول مواد جديدة لإذابة الدهون سوف نذكرها.

١٢- **والخلايا الدهنية عجيبة** ..فبرنامج التخسيس القاسي لمدة شهور.. يمكن أن تضيع آثاره في أسبوع واحد أو أسبوعين عند العودة إلى كثرة الطعام وقلة المشي.

فالخلايا الدهنية تزداد في الحجم مع الطعام.. وتقل جدًّا بنقص الطعام والحركة. ويقال أنها لا تزداد في العدد بعد البلوغ ولكنها تكبر في الحجم فقط.

١٣- **ليس كل زيادة في الوزن هي زيادة في الدهون..** فمثلًا ربما يكون شخصان وزنهما ٩٠كيلو وطولهما ١٧٠سم ولكن الدهون في الأول ١٥٪ وفي الثاني ٣٠٪ وذلك يرجع لاختلاف نسبة العضلات بينهما.

١٤- يوجد أكثر من نظام لإنقاص الوزن:

١- أكثرها أمانًا هو الطعام المتوازن (فواكه وخضروات ومشروبات ساخنة كل ساعتين بدون سكر مع المشي كل يوم ساعة).

٢- وهناك برنامج التخسيس الكميائي ومعناه أن يتناول الإنسان في اليوم طعامًا واحدًا فقط مثلًا يوم موز فقط طول النهار ويوم كمثرى فقط ويوم مكرونة فقط وهكذا (رجيم القرف).

٣- وهناك إنقاص الوزن باستخدام بخار مغلي قشر الليمون والنعناع (حمامات البخار العطرية).

٤- وهناك إنقاص الوزن باستخدام الحمامات الساخنة (الساونا) مع التدليك بالزيوت المذيبة للدهون.

٥- وهناك نظام استخدام اللاصقات الجلدية في أماكن تجمع الدهون.

٦- وهناك نظام استخدام أجهزة الذبذبات لتحريك الدهون وإذابتها.

٧- وهناك الإبر الصينية التي تغرس في مناطق محددة من الجلد فتؤدي إلى (صد النفس) وعدم وجود شهية للطعام وهناك أيضًا كاسات الحجامة الأسبوعية للتخلص من الدهون الضارة وتنشيط الجسم بتسليك الأوعية الدموية.

٨- وهناك أحزمة للتخسيس وشورت التخسيس.

٩- وهناك استخدام الشمع المنصهر حول الجلد.. وله مخاطره في حدوث حساسية الجلد.

١٠- وهناك أدوية التخسيس وأعشاب التخسيس .. وهي في غاية الخطورة.

١١- وهناك الطعام قليل السعرات (كل ما تشاء) وهو سرعان ما يفشل.

كل هذه البرامج وغيرها.. يمكنك الاستعانة بها بشرط الالتزام بالمشي المنتظم مع الطعام المتوازن (الذي يعتمد على الخضروات والفواكة وتقليل الدهون والنشويات).

١٥- من الأطعمة التي ثبت أنها تقلل دهون الجسم:

الشعير والثوم والبصل والخل وزيت الزيتون وبذر قطونا والسنا والسنوت والبردقوش والروزماري وجنين القمح وفيتامينات ج و هـ - وقشور الفواكه مثل التفاح والجريب فروت وزيت

حشيشة الليمون والشاي الخفيف والسلاطة الخضراء وآخر الأبحاث هو مركب EDTA - مع المشي والحجامة والسيبوترين.. لكن المهم هو ما هي الجرعات المناسبة؟ ولا بد من علاج الإمساك المزمن وإلا فشلت جميع البرامج.

وهذا هو برنامج التخسيس المثالي (أ) وإذا فشل فإليك البرنامج (ب) لعلاج السمنة والكبد.

ملخص النظام الجديد لإنقاص الوزن:

يعتمد النظام الجديد على القواعد الآتية:

١- حزام عريض للبطن - (فوق القميص طول النهار) ويمكن استعمال حزامين - إذا كانت البطن كبيرة.

٢- المشي كل يوم ساعة واحدة في الشمس (ربع - نصف - ثلاثة أرباع).

٣- مشروب ساخن كل ساعتين بدون سكر لإذابة الدهون - أو نصف كوب ماء ساخن والمشروبات الساخنة هي (مغلي شعير - ينسون - حلبة - شمر - كراوية - نعناع - كركديه - شاي مرة واحدة في اليوم أو نسكافيه سادة).

٤- تدليك الوجه والكفين والقدمين بالزيوت صباحًا ومساء...وكذلك المفاصل المؤلمة.

٥- السلاطة الخضراء (خس + جزر مبشور + بقدونس + ليمون + ثوم + فلفل عادم + جرجير + بصل + خيار + ثمرة طماطم واحدة) أساسية مع الوجبات وأساسية طول النهار + ملح + كمون + خل.

٦- إذا اشتهيت طعامًا تذوقه فقط، وإياك والشبع، ولا تيأس إذا أخطأت في وجبة حاول الانتظام بعدها.

٧- شوربة التخسيس/ طبق واحد طازج ولذيذ يوميًّا: (بصلة + ٢فص ثوم + ٢ورق لورو + ٢فص حبهان + ثمرة من أي خضار، جزر - بطاطس - كوسة - كرنب) وتكون نصف تسوية.

٨- الفواكه المسموح بها، بلح (٣-٧) يوميًّا - تفاحة - كمثرى - برتقالة - ١٠٠جم عنب - ١/٢موزة - أو الليمون الأضاليا (جريب فروت) ٣تين برشومي - أو كوب عصير طبيعي به هذه الكمية.

الممنوعات:

١- الفراولة والمانجو والكولا والشيكولاتة والبيبسي.

٢- العيش والمكرونة والأرز والمحشيات والكشري وجميع السكريات والنشويات والدهون والمسبك والزيوت.

٣- المخللات والحلويات وبالتالي (المكسرات) واللب والسوداني والترمس.

٤- الكبدة والسجق واللانشون والهامبرجر والكفتة وجميع اللحوم المصنعة.

٥- الجبن الرومي والمطبوخ (النستو).

٦- أي أعشاب مجهولة أو أدوية للتخسيس.

الإفطار: (البلح أساسي).

١. كوب ماء ساخن أو (نصف).

٢. وبعده (مشروب الصباح والمساء) - ملعقة عسل نحل + ملعقة خل أعشاب + ١/٢ كوب ماء. (أو ٣-٧ بلح أو عجوة).

الغذاء: (بروتين + سلاطة خضراء + شوربة تخسيس) - ممنوع أكل العيش والمكرونة والمحشي.

بيضة مسلوقة نصف تسوية أو شريحة سمك بدون جلد.

أو ١/٤ فرخة بدون جلد - أو قطعة لحم حمراء مثل البيضة.

أو ثلاث ملاعق بروتين نباتي مسلوق (بسلة - فول نابت - لوبيا - فاصوليا).

وممنوع أكثر من نوع بروتين.

العشاء: سلاطة زبادي أو جبنة قريش + ١/٢ رغيف بلدي + ثمرة فاكهة واحدة.

وقبل النوم مشروب الصباح.

الجديد في علاج السمنة:

تقسم السمنة حديثًا حسب (دليل كتلة الجسم) body mass index BMIوالذي يحسب كالآتي: الوزن بالكيلو / مربع الارتفاع بالمتر.

ويقسم الناس - حسب دليل كتلة الجسم BMI إلى أربعة أنواع:

١) ٢٠ < under weight نحافة - قليل الوزن

٢) ٢٠-٢٥ طبيعي Normal

٢٥-٣٠ وزن زائد Over weight

٤) ٣٠ > والسمنة obese وهناك تقسيمة أخرى للسمنة المفرطة.

توزيع الدهون:

١- الشكل الكمثري للجسم pear or gynoid في النساء فقط حيث تتركز الدهون في الحوض والفخذين.

٢- الشكل التفاحي apple or Android.

وتوجد هذا التوزيع في الرجال والنساء - وتتركز الدهون حول البطن central.

وهناك قياسات أخري للسمنة غير الوزن منها:

١- سمك ثنية الجلد في الذراع skin fold over triceps

mm in men ٢٠ .N

mm in women ٣٠

٢- قياس الوسط والفخذ = Abd.obesity / WAIST- HIP RATIO

in mals RISK ٠,١ < Ratio

in females ٠,٨ <

وهناك أمراض مرتبطة بسمنة البطن وزيادة الدهون منها الضغط والسكر ومقاومة الأنسولين والسرطان وغيرها.

٣- وهناك مقياس للوسط وحده (الكرش) waist circumference والخطورة تكون عندما يزيد الوسط في الرجال men ≤ ٩٤cm وفي النساء women ٨٠. CM

وهذا مقياس هام جدًا وبسيط وأدق من الميزان ويمكن علاجه خلال أسبوعين باستخدام حزام البطن العريض.

أسباب السمنة البسيطة (سبب وراثي أو سبب سلوكي):

١ - سبب وراثي: Mutation or ob.geme

وهذه الطفرة تؤثر على ألجين الموجود على الكرموسوم ٧ فلا يعمل هذا الجين والذي يؤدي لإنتاج بروتين اسمه leptin والذي يؤثر على hypothalamus فيقلل الشهية وقد تتأثر مستقبلات Leptin فتؤدي لإطلاق مادة عصبية (y) والتي تؤدي لزيادة التغذية أو تقل B٣ المسئولة عن تحلل الدهون Lipolysis فتراكم الدهون

ويعتبر نقص الحركة وزيادة الطعام من أهم أسباب السمنة البسيطة.

أسباب السمنة الثانوية:

أسباب هرمونية ونفسية ودوائية: ويعتبر نقص هرمونات الغدة النخامية والدرقية والمبايض من أهم الأسباب وظهر حديثا مرض نقص السكر hypoglycemia نتيجة زيادة الإنسولين والمريض هنا يأكل كثيرًا لكي يقاوم ألم الجوع.

ولذلك يجب عمل تحاليل الغدد والسكر لتحديد سبب السمنة وإذا كان نقص بعض الهرمونات يسبب السمنة فان زيادة هرمون الكورتيزون تسبب السمنة وكذلك زيادة هرمونات منع الحمل (الحبوب والحقن واللصقات) وزيادة الهرمونات يؤدي إلى خلل عام في هرمونات الجسم فيدفع إلى مزيد من الطعام.

ومن الأدوية التي تؤدي للسمنة / الإنسولين وأدوية السكر وحبوب منع الحمل والكورتيزونات ومضادات الصرع والاكتئاب.

أعراض السمنة:

التعب لأقل مجهود - والرغبة في النوم المستمر والنهجان - وآلام العظام والمفاصل - وقد يظهر مرض السكر.

وتزداد مشاكل الجراحة مع الدهون الزائدة وكذلك تزداد نسبة حدوث جلطة بالقلب - وظهور الضغط المرتفع ومشكلات تشقق الجلد (خطوط السمنة) - بل وظهور الأورام الخبيثة وكذلك أمراض الكبد والمرارة.

علاج السمنة / Diet regulation

١- ويعتمد علاج السمنة على علاج السبب أولاً مع العلاج النفسي والاجتماعي وتغيير السلوك (LSM - Life style modification).

٢- والمشي يوميًّا من (٣٠-٦٠ دقيقة).

٣- مع تقليل الدهون والنشويات والاعتماد على السلاطات الخضراء.

٤- توازن الوجبة الغذائية قليلة السعرات (٤٠٠ سعر حراري فقط).

٥- إعطاء مواد لصد النفس Anorectic appetite depressant.

٦- الملينات Laxitaves.

٧- حزام عريض للبطن أو أكثر لتشجيع إذابة الدهون.

٨- المشروبات الساخنة كل ساعتين بدون سكر.

نظام غذائي لإنقاص الوزن:

الفطار:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ (على الريق).

قطعة جبن قريش + نصف رغيف بلدي + بيضة مسلوقة نصف تسوية + سلاطة خضراء.

الغداء:

ملعقة عسل مر+ ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ.

شريحة سمك أو فراخ بدون جلد أو بروتين نباتي + شوربة التخسيس + سلاطة خضراء.

العشاء:

ملعقة عسل مر + ملعقة خل اعشاب على نصف كوب ماء دافئ.

سلطة زبادي + نصف رغيف بلدي + ثمرة فاكهة واحدة.

الممنوعات:

الفراولة والمانجو والكولا والشيكولاتة والشيبسي والمكرونة والمحاشي والكشري وجميع السكريات والنشويات والدهون والمسبك والمخلل واللب والسوداني والترمس والكبدة والسجق واللانشون والجبن الرومي والنستو وأي أعشاب مجهولة المصدر.

معلومات هامة لإنقاص الوزن:

١- حزام عريض للبطن فوق القميص طول النهار.

٢- المشي كل يوم ساعة كاملة أو اكثر.

٣- تدليك الوجة والىدين والقدمين بالزيوت لتنشيط جهاز المناعة.

٤- مشروب ساخن كل ساعتين بدون سكر لاذابة الدهون (شعير- ينسون - حلبة - كراوية - شمر- نعناع - كركديه).

٥- سلطة خضراء مكونة من (خس + جزرمبشور + بقدونس + ثوم+ جرجير + بصل + ثمرة طماطم واحدة) ملح وكمون وخل (أساسية مع كل وجبة).

٦- شوربة تخسيس مكونة من (بصلة - فص ثوم - ورق لوري - فص حبهان) وأي خضار وتكون نصف تسوية.

الفاكهة المسموح بها يوميًّا: (تفاحة - كمثري - برتقالة - نصف موزة - تين برشومي - عنب).

إذا اشتهيت طعامًا تذوق منه وإياك والشبع وإذا أسرفت لا تيأس - وانتظم بعدها.

معدل التخسيس: ٢ كيلو في الأسبوع - حسب ساعات المشي.

السمنة وزيادة الوزن والدهون OBESITY:

تعليمات: السمنة من أخطر ما يهدد الصحة، وهي السبب في آلام المفاصل وأمراض القلب والأوعية والجلطات وأمراض الكبد والكلى والأورام.

المسموح به أو العلاج والممنوعات:

١- غذاء يومي لا يزيد عن ٥٠٠ سعر حراري يتلخص في كوب ماء ساخن + ملعقة خل على

الريق إن أمكن + ٧بلحات أو ٣ للإفطار + عسل نحل + غذاء ملكات النحل.

٢- مشروب ساخن قليل السكر كل ساعتين لضبط الهرمونات - واذابة الدهون (غير القهوة والشاي).

٣- شوربة التخسيس: (كرنب أو قرنبيط + كرفس + ثوم + بصل + جرجير) + شريحة بروتين بدون جلد وبدون دهن+ سلاطة خضراء (كثير) + خل.

المسموح به (نشويات + سلاطة) أو (بروتين + سلاطة).

لكن ممنوع البروتين + النشويات في وجبة (مع علاج الأنيميا).

٤- زيت الزيتون صباحًا ومساءًا .. أو زيت بذر التفاح. (إذا كانت السمنة مصحوبة بإمساك).

٥- استخدام ميزان يومي وتسجيل القراءات.

٦- كوب زبادي + ٣فصوص ثوم مهروس (قبل النوم).

٧- المشي لمدة ساعة يوميًا (بالتدريج) على الأقل.

٨- استخدام التدليك القوي وحمامات البخار وحمام ساخن للقدمين مع التدليك ١ /٢ساعة يوميًا.

٩- استخدام حزام البطن العريض طول النهار.

١٠- الصيام بدون نظام..يؤدي إلى أمراض كثيرة (للأسف بعض الناس يزدادون في الوزن بعد الصيام).

١١- الكسل والنوم وقلة الحركة. (يبدأ حرق الدهون بعد٢٥دقيقة من المشي المستمر).

١٢- النشويات والدهون والمسبكات والمياه الغازية والسندوتشات والمكرونة والفطائر والحلويات.

١٣- اللب والسوداني والتسالي - بغير حساب.

١٤- استخدام أعشاب التخسيس غير المدروسة تؤدي إلى آلام في المعدة وفشل كلوي.

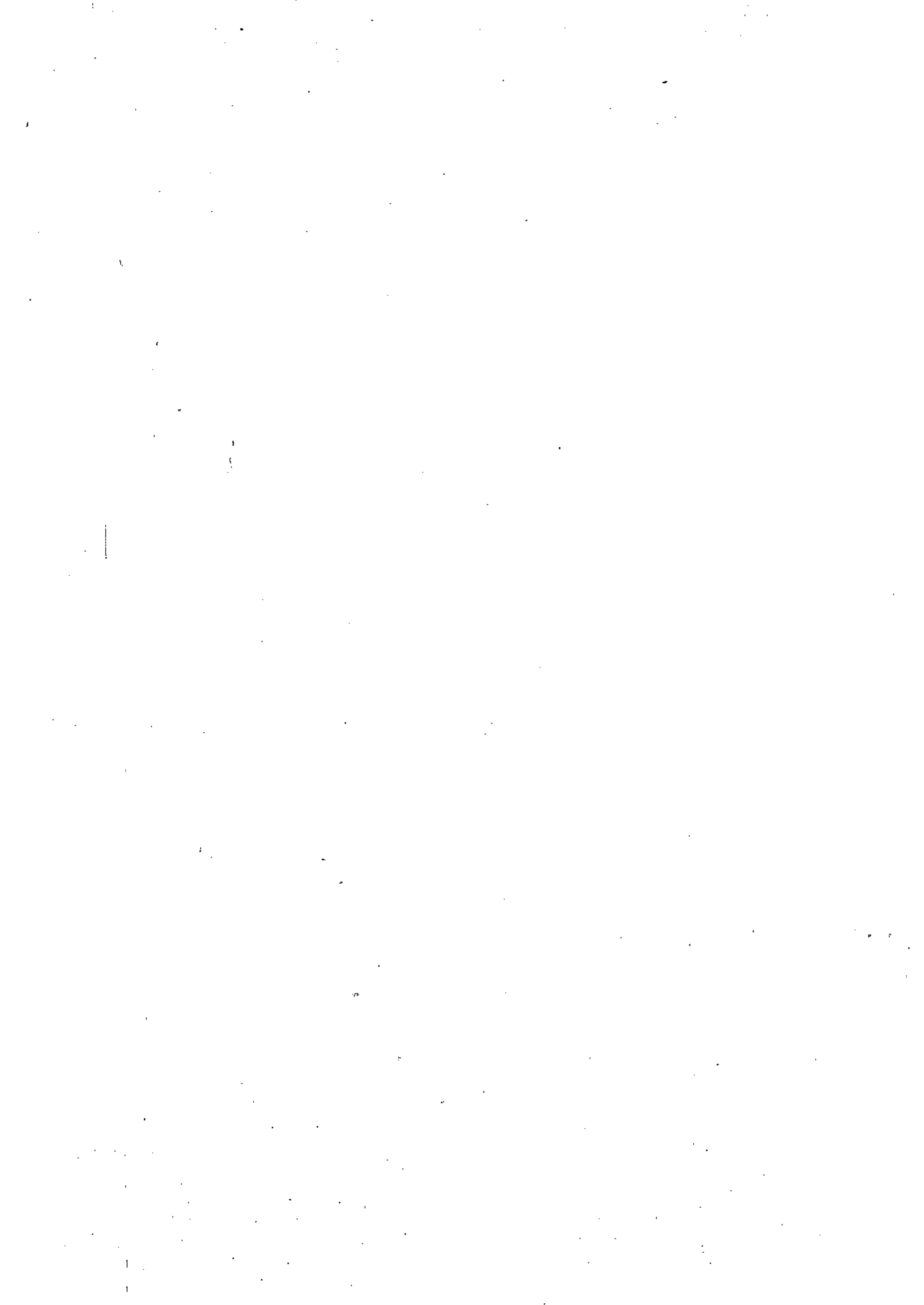
١٥- استخدام أدوية الغدة الدرقية أو أدوية السكر أو أي عبث في النظام الهرموني.

١٦- والإبر الصينية - والشمع المنصهر وغيرها، وقتية.. سرعان ما تنعكس والنظام الأبقي هو تقليل الطعام مع التنظيم (حتى لا تصاب بالأنيميا) مع كثرة الحركة والنشاط.

١٧- والخماسي الشهير (المشي والعسل والخل وشوربة التخسيس والحزام العريض) وسياسة النفس الطويل (كل أسبوع ٢كيلو فقط هو الأفضل والأضمن).

والحمد لله نجح هذا النظام مع عشرات الحالات.

***





٩- الحالة النفسية وتأثيراتها

أصدرت جامعة هارفارد تقريرًا عن الأعراض التي قد تظهر على الناس نتيجة الضغوط اليومية المستمرة، وأن هذه الأعراض يمكن أن يكون سببها الخوف - أو القلق .. أو التفكير المستمر ..وأنه يجب أن نبحث:

أولًا عن السبب النفسي للمرض قبل السبب العضوي:

وهذه الأعراض قد تكون:

١ - أعراض جسمانية :

كالصداع المستمر والآم الظهر - وفقدان شهية - وعسر هضم - وآلام المعدة - وسرعة ضربات القلب - وعرق يتصبب من راحة اليد - ومشاكل في النوم - وإرهاق ودوار - ومشاكل في الأداء الجنسي - وقد يمتد الأمر إلى وجود (كحة نفسية) وارتفاع سكر الدم .. وقد يزداد الأمر إلى حدوث فشل كلوي أو تورم بالجسم .. وتزول هذه الأعراض بمجرد حل المشكلة النفسية.

٢- أعراض سلوكية :

مثل زيادة التدخين (عند المدخنين) - والجز على الأسنان - وتناول الطعام القهري الزائد.. وشعور كاذب بالعمي أو الشلل، أو أشياء تتحرك داخل الجسم.

٣- أعراض عاطفية :

مثل: الضحك الهستيري .. أو بلا سبب .. أو البكاء .. أو الغضب لأسباب بسيطة. أو الشعور بالوحدة أو بعدم وجود معني للحياة وكذلك النسيان الدائم أو عدم القدرة على اتخاذ قرار أو ظهور أفكار مستمرة للهروب أو الاعتزال أو السفر وعدم القدرة على التفكير الصحيح.

وإذا كان هذا التقرير قد صدر عن أعظم وأكبر جامعة في العالم .. فلا بد أن ننتبه إلى خطورة ما نحن فيه.

إذا أننا نهمل تمامًا الجانب النفسي في العلاج - فإذا جاء مريض يشتكي من الصداع مثلًا.

لا نسأله متي بدأ، ولا متي يزداد، ولا نسأله عن الأشياء الأخري المرتبطة به فقط نطلب منه تحاليل طبية .. ونطلب منه أشعة على المخ .. وبعد عشرات التحاليل وآلاف الجنيهات نكتشف أنه صداع ناتج عن الخوف مثلًا، فلو حلت مشكلة الخوف اختفي الصداع، وإلا فالمسكنات لا تعالج الخوف .. وهكذا لو كانت مشكلة أخرى، ويكفي المريض أن يستمع إليه الطبيب ربع ساعة فقط، يحكي له كيف بدأ المرض، ومتى بدأ.

إن الأمراض لاتتسلل إلى الجسم إلا بعد فقد "المناعة النفسية" وانهيار الخطوط الداخلية.. والذي يعقبه "خلل في هرمونات الجسم" .. يعقبه ظهور علامات المرض التي نعرفها: وما السكر والضغط والأزمة التنفسية وآلام المفاصل وغيرها .. إلا نواتج هذا الخلل.

فالمرض يبدأ أولًا على مستوى النفس .. بعد انهيار نفسي نتيجة الفشل أو الخوف أو فقدان الأمل .. وفي هذه المرحلة يمكن أن تجد جميع التحاليل الطبية سليمة تمامًا رغم وجود المرض.

وإذا أهملنا الجانب النفسي .. فشلت جميع الأدوية .. ودخل المرض سريعًا في مرحلة (ما بعد المرض) .. مثل الجلطات الدموية، والفشل الكلوي .. وشلل الأعضاء .. وهذه كان يمكن تجنبها لو وفقنا لمعرفة السبب الحقيقي للمرض ولم نجري وراء الأعراض فقط.

ويأتي النظام الغذائي في المرحلة الثانية.

ولا أدري لماذا أهملت المدارس الطبية الحديثة النظم الغذائية .. التي هي الأساس في العلاج ..فهذا مريض السكر .. يقول له الأطباء "كل ما تريد .. وخذ العلاج" سواء الأقراص أو حقن الإنسولين – مع أن هناك أكثر من ثلاثين مادة غذائية تنشط الإنسولين الطبيعي وتقلل الاعتماد على الدواء.

وماذا نفعل إذا كان المريض عنده حساسية من الإنسولين ؟ وهذا مريض الفشل الكلوي – يقول له الأطباء "كل ما تريد واغسل" وهذا خطأ كبير .. لأن هناك أغذية تحافظ على نسيج الكلى .. بل أننا اكتشفنا بعض الأغذية والمشروبات التي تعيد حجم الكلى إلى الحجم الطبيعي بعد ضمورها.

ولكن استعجال الغسيل .. ووجود بعض المستفيدين .. يدفع الناس إلى الغسيل المبكر .. مع أن الكلى سليمة .. وليست بحاجة إلى الغسيل.

سرعة تدمير الناس دون النظر إلى ظروفهم .. يؤدي إلى مزيد من الفشل ! ونحن نبشر مريض الكلى بوجود علاج له إذا كان يتبول.

وهذا مريض جلدي .. يقول له الأطباء "كل ما تريد وخذ الكورتيزون" مع أنه ثبت أن هناك أغذية تدمر الجلد .. وبمجرد الامتناع عن هذه الأطعمة يشفى المريض .. وتختفي الحبوب والدمامل والفقاقيع العنيدة - وتقل حدة الصدفية .. وهل يعقل في هذا العصر أن الأطباء يجهلون النظم الغذائية الصحية .. ويدمرون المرضى بالأدوية لسنوات طويلة، لقد أصبح لكل مرض نظام غذائي يناسبه .. والصيدلية الغذائية يعرفها المرضى أكثر من الأطباء، وهي متاحة مجانًا .. لكل من يطلبها - ومستشفيات كثيرة في العالم الآن (في فرنسا وانجلترا وألمانيا .. بل وفي لبنان والكويت والإمارات) .. تقوم على العلاج بالنظام الغذائي فقط لأمراض الكبد والكلى والجلطات والأورام وأمراض المفاصل والصدفية والأزمة التنفسية وغيرها.

وإذا كان التفاؤل والأمل وعلاج الفشل والإحباط هو أول مراحل العلاج المتكامل وإذا كانت الصلاة والدعاء هي أول مراحل العلاج كذلك وبدونه لا تصلح الأدوية.

والنظام الغذائي هو الخط الثاني في العلاج المتكامل وبدونه لا تنفع الأدوية .. بل ربما يضر الدواء .. وتزداد الحالة سوءًا.

فإن النوم الصحي بالليل هو الخط الثالث في العلاج المتكامل.

وعدد ساعات النوم ثمانية للإنسان الطبيعي .. يزداد كلما زادت الحالة المرضية .. والذي لا يستطيع أن ينام بالليل ينهدم جهازه المناعي .. ويصبح عرضة للإصابة بأضعف الأمراض، سواء كان طفلًا أو كبيرًا والسهر بالليل يدمر جهاز المناعة تمامًا ولا ينفع معه دواء.

والمشي هو الخط الرابع في العلاج المتكامل.

والإنسان الطبيعي يحتاج إلى ساعة كاملة للمشي أو ممارسة الرياضة كل يوم .. وهي ضرورية لتنشيط جهاز المناعة وضرورية لتنشيط الدورة الدموية .. وضرورية لتنشيط الهضم

والاستفادة من الطعام والدواء .. وبدون المشي والحركة لا ينفع الغذاء .. ولا يمتص الدواء.. ويبقي الدواء بلا فائدة داخل الجسم .. بل ربما تتراكم الأدوية نتيجة قلة الحركة وتدمر الجسم.

والعلاج الطبيعي والتدليك هو الخط الخامس في العلاج المتكامل .. فلا بد من الحمامات الساخنة للجسم والقدمين .. والتدليك ينشط مسارات الطاقة وأجهزة المناعة وهنا يأتي دور النباتات الطبية ذات الفعالية الخاصة مثل: الخردل والزنجبيل والقرنفل إضافة إلى الحمام الساخن - وثبت أن بعض هذه النباتات الطبية تنظم هرمونات الجسم والدورة الشهرية بطريقة آمنة .. وهي مشروب لذيذ الطعم كذلك .

والعلاج بالكاسات والإبر يأتي في المرتبة السادسة في العلاج المتكامل .. فهو يعالج أمراضًا لا علاج لها بداية من الألم الشديد إلى الشد العضلي والجلطات وحتى علاج القدم السكري .. وقد حدث تطوير عالمي للعلاج بالكاسات في ألمانيا ودول شرق آسيا وذلك في الأدوات الحديثة المستخدمة .. وخريطة الجسم والتطبيقات تجعل العلاج بالكاسات يقفز في المرحلة القادمة إلى مرحلة تسبق الأدوية ومشرط الجراح.

وتعقد دورات تدريبية للأطباء الآن للتعرف على نظام العلاج بالكاسات مع النظام الغذائي والنظام الطبيعي.

والأنظمة المتكاملة - والتي ننقلها عن تقرير جامعة هارفارد - **تقدم في الخط السابع للعلاج** ثمانية خيارات للصحة.

تبدأها بالغذاء الصحي المتوازن المناسب للحالة المرضية - ثم ممارسة الرياضة فيما لا يقل عن نصف ساعة يوميًا.

وتقدم سلسلة من التحذيرات:

١- منها لا تستعمل المواد المسببة للإدمان ولا تعتمد على دواء واحد فترة طويلة - وإلا أصبح الدواء بلا فائدة، فالأدوية يجب أن تتغير كل ستة أشهر حسب التحاليل الطبية الجديدة .. وهذا تحذير لمرضي السكر والضغط والصرع وغيرها .. لا بد من التحاليل الدورية لتعديل الدواء كل فترة - (ولا يوجد دواء واحد طول العمر).

٢- ويحذر التقرير من الممارسات الجنسية الخاطئة التي تدمر الجسم وتنقل الأمراض - ويطالب التقرير بممارسة معتدلة .. حتى تعتدل أجهزة الجسم كلها - وإذا بلغ الشاب العشرين ولم تبدو عليه علامات الاحتلام مرة كل شهر مثلًا .. فيجب عليه أن يبدأ العلاج فورًا.

٣- ويطالب التقرير بإجراء فحوصات طبية ضرورية .. خاصة لمن يعالجون من أمراض فعلًا كالسكر والضغط والأملاح .. أو الذين لهم أقارب مصابون بأمراض مزمنة .. مع تجنب أماكن العدوي والاختلاط بالمرضى.

٤- ويجب على الإنسان أن يتكيف مع الضغوط .. فإذا لم يستطع .. فليغير حياته قبل أن يصبح فريسة للأدوية والأمراض .. ويجب عليه أن يخرج من الحالة السيئة سريعًا قبل أن تفسد أجهزة الجسم.

والخط الثامن في العلاج المتكامل... يرحب بالتعاون مع كل ما هو جديد في عالم الطب .. من وسائل علاجية .. سواء قديمة أو حديثة مادامت تخضع للبحث العلمي

وفي تقرير جامعة هارفارد .. يفرد في نهاية كل مرض توصيه باستعمال لسع النحل مثلًا في علاج الآم المفاصل والروماتويد .. ويؤكد أن أكثر من ٢ مليون مواطن أمريكي يعالجون الآن بانتظام من الروماتويد باستخدام لسع النحل - وحقن سم النحل أصبحت الآن متوفرة وآمنة

ورخيصة جدًا .. وتعالج أمراضًا كثيرة منها الحمي الروماتيزمية والالتهاب الكبدي الوبائي وتسمم الحمل .. بل وتعالج الأمراض التي كان علاجها مستحيلًا.

أما عن الجرعات والكيفية وأماكن اللسع فتحتاج إلى تدريب.

فإذا كنا نقدم الآن دورات تدريبية للعلاج بالغذاء - أو العلاج بالكاسات أو العلاج بلسع النحل أو العلاج بالنباتات الطبية التي أثبتت الأبحاث العلمية - فائدتها للعلاج .. فنحن نفتح باب الأمل والتفاؤل أمام المريض.

ونقول له أبشر، فقد قال رسول الله: **"تداووا عباد الله فإن الله ما خلق داء إلا خلق له دواء... علمه من علمه وجهله من جهله"**.

والرسول صادق لا يكذب .. فإذا عرفنا العلاج .. ووفقنا إليه .. فذلك من فضل الله وتوفيقه .. وإذا لم نصل إلى الدواء .. فلنبحث عنه .. وحذار أن نقول: أن هذا المرض لا علاج له، وحذار أن نقول للمريض: أنه لا أمل في الشفاء أو أن "الحالة ميئوس منها" فلا يعلم الغيب إلا الله .. ووظيفة الطبيب هي البشارة والتفاؤل وليس التشاؤم وخراب البيوت.

إن العلم يكشف لنا كل يوم عن علاج أمراض كانت مستحيلة .. واليوم .. يمكن أن يعود حجم الكلى إلى الحجم الطبيعي (بعد أن ضمرت) ما دام التبول قائمًا - ويمكن للكبد أن يمارس دوره .. ما دام التليف لم يأت عليه تمامًا .. ويمكن للأورام أن تصغر في الحجم وتضمر .. كل هذا أصبح اليوم ممكنًا.

المشكلات النفسية - PSYCHOLOGICAL PROBLEMS

الأرق - والخوف - والحزن - والإحباط - والقلق - والإجهاد النفسي.

المسموح به أو العلاج والممنوعات:

الاهتمام بأغذية الهدوء أو الأغذية المفرحة مثل عسل النحل - حبوب اللقاح - غذاء الملكات - التفاح - الكمثرى - والمشروبات الدافئة.

مغلي الشعير (الغلي لمدة خمس دقائق فقط - ملعقة واحدة)، البليلة - نصف ملعقة خميرة في كوب زبادي بلدي.

البلح أو العجوة - التين منقوعًا (٧+٣) في الماء أو اللبن.

عصير البرتقال الطازج أو الليمون.

شوربة الخضار الصحية - خفيفة والمكونة من: (كرنب + جزر + كوسة + بطاطس واحدة فقط + كرفس + بقدونس + بصل + خرشوف + ملعقة شعير).

السلاطة الخضراء الصحية - وفيها المحتويات السابقة عدا البطاطس والكوسة والشعير مع اضافة الخل + زيت الزيتون.

المشروبات الدافئة: ورق حصا لبان + بردقوش + حلبة + شمر + نعناع + أو ريحان + قرفة + جنزبيل + حبة البركة + حبهان - ويمكن عمل أي اثنين أو ثلاثة معًا.

وأسرع منوم هو: (حبهان + ورق لورو + ريحان) مثل الشاي الكشري.

الابتعاد تمامًا عن المخبوزات كلها - والفطائر - والحلويات - والتدخين - والشاي والقهوة والكولا - والمسبك والمحشي وجميع الدهون والمخللات.

الكبدة والسجق واللانشون والبسطرمة والمكرونة والأطعمة صعبة الهضم، واللحوم الحمراء (إذا كنت في مشكلة نفسية فلا تأكل الطبيخ) وإياك أن تفرغ همك في كثرة الطعام.

ممنوع إهمال أي مرض مزمن فهو يزيد الحالة النفسية سوءًا.

دوام الوضوء والصلاة وكثرة ذكر الله.. فإهمالهم يؤدي إلى فساد الجسم ومرضه.. والإحباط والكراهية ألعن من السرطان!

توجد أطعمة تجلب النوم سريعًا لمن أراد منها:

١- كوب لبن دافئ فيه٢ بلحات محلى بملعقة عسل نحل.

٢- بصلة كبيرة مسلوقة أو مشوية (نصف تسوية) + كمون وملح (حاف).

٣- ٢ ملعقة كبيرة عسل جبلي + غذاء ملكات وحبوب اللقاح.

لا تنسى الصديق العاقل الأمين.. فربما نصحك بما غاب عنك فوفر عليك طول التفكير والوساوس وإذا استحالت الحالة بعد كل هذا فعليك بالطبيب.

***





١٠- المناعة ومفاتيحها في الفقه الإسلامي

الفقة الإسلامي والطب الحديث:

١- لماذا شرع الله سبحانه لنا الوضوء ؟وما هي الفوائد الصحية للوضوء ؟ وما هي أهمية تكرار الوضوء ؟

a) **في علاج الكسل** (صدمة كهربية للأطراف العصبية لتجديد النشاط).

b) **لسلامة العيون من الأمراض** (أكثر من ٩٠٪ من أمراض العيون يمكن الوقاية منها بالوضوء المتكرر بالماء النقي يوميًا).

c) **لعلاج الجيوب الأنفية**، (وذلك بالاستنشاق الصحيح والاستنثار الصحيح، مع سد أحد الفتحتين).

d) **لسلامة الأسنان واللثة من الأمراض** (مع السواك أو الفرشاة) وعدم تراكم البكتريا في الفم.... حيث تحلل الطعام باستمرار وتتغير رائحة الفم كل ساعتين... وأثر ذلك على الفرد وعلى الجماعة.

e) **لسلامة الدورة الدموية في الأطراف** مع التدليك بقوة لإذابة الجاطات أولًا بأول (لاحظ أن الجلطات تبدأ عادة من القدمين ثم لأعلى).

f) لجمال الوجه واختفاء التجاعيد والحبوب والبقع.

g) الوقاية من جميع الميكروبات الجلدية (وحتى الميكروبات الأخرى).

h) الوضوء علاج الغضب وثورة النفس(من غضب فليتوضأ) - كيف؟ وكافة الذنوب ؟ (من أذنب فليتوضأ).

i) الوضوء وانسجام الألوان المنبعثة من الجسم (تجارب روبرت كنزي).

j) المدة المحددة للوضوء؟ وفائدة التكرار؟ في اعتدال هرمونات الجسم.

٢- ما هي الفوائد الصحية للغسل الشرعي من الحيض أو الجنابة ؟

١. تجديد نشاط الجسم فورًا.

٢. جميع فوائد الوضوء.

٣. اعتدال هرمونات الجسم .

٣- ما هي الفوائد الصحية لقص الأظافر ؟

١. الوقاية من نقل الأمراض في الطعام (تحت كل أظفر شيطان).

٢. الوقاية من العدوي الذاتية auto infect in.

٣. التجمل.

٤. حسن استعمال الأصابع.

٤ - ما هي الفوائد العلمية والصحية لخصال الفطرة ؟

الختان ؟ والإستحداد ؟ ونتف الإبط ؟ وقص الأظافر؟ ← الوقاية من الأمراض الجنسية والسرطانية والحشرات ← وضبط النشاط الجنسي والنظافة والتجمل والرائحة الطيبة.

٥ - هل توجد مدة محددة للغسل ؟

وخصال الفطرة هل لها توقيتات ؟ وما هي خطورة عدم الاغتسال (أو عدم الاحتلام مثلًا) .

٦ - ما هو التفسير العلمي للدورة الشهرية ؟

وما هي الحكمة في ترك الصلاة والصيام أثناء الدورة ! وما هي مدة النزف الطبيعية... ومتي نقول أنها مريضة ؟

٧ - لماذا الاستبراء من البول ؟

(حديث/ عامة عذاب القبر منه) وهل فيه خطورة صحية بالنسبة لسلس البول؟ وغيره من الافرازات؟ (ضروري بقاء المنطقة جافة وقاية من الأمراض الفطرية والميكروبية وخطورة النضح وخطورة البلل المستمرAscending Infection)

٨ - المسح على الجورب سنة :

فهل من أضرار صحية إذا زاد بلل الجوارب؟ (الفطريات والرائحة العفنة) .

ولماذا حذر الرسول من اذي المسلمين برائحة عفنة في الجسم أو الجوارب ؟

٩ - ما هي الأمور التي نهى رسول الله عن مدافعها؟ وما هي خطورتها؟ وما هي أحاديث النهي؟

المني (القذف المرتد) والقيء (تسمم) والدم من الأنف (اذا بلع.....يسبب أضرارا) والريح والبراز (فساد عضلة القولون والامساك المزمن) والبول (فساد الكلية) .. والنوم (فساد العقل) .

١٠- ما هي علاقة الوضوء بالغضب (إذا غضب أحدكم فليتوضأ) ؟

١١- ما هي النجاسات ؟ ولماذا حرمها الله ورسوله؟

الخمر والكلب و البول، البراز، والقيء، والصديد، والدم، والمني والودي والمني والهدي، ما هو التفسير العلمي لها ؟ أكل الميتة وأضراره، وأكل الدم وأضراره، وأكل لحم الخنزير وأضراره، والخمور ومسمياتها المختلفة، وهل التدخين من الخمور ؟ هل يجوز وضع اليد في الدم وتلطيخ الحوائط .. لمنع الحسد ؟

١٢- ما هي أضرار النجاسات ؟ ولماذا؟ وكيف تتصرف مع النجاسة ؟

١. أضرار أكل الميتة ؟ ولماذا الذبح الحلال ؟

٢. أضرار أكل الخنزير؟ أمراض كثيرة ظهرت الآن في أوروبا..وهذه أمثلة؟

٣. أضرار أكل الدم ؟ وماذا حدث عندما أضافته أوروبا إلى علائق البقر؟ جنون البقر وإعدام الملايين ؟

٤. أضرار الكلب ؟ ماهي الأمراض التي تنقلها الكلاب للبشر ؟

٥. أضرار الخمور؟ على المعدة والكبد والمخ...وأبحاث كثيرة جدا

٦. أضرار أكل اللحوم المحرمة (السباع والجوارح والخيل والبغال والحمير والقرود والكلاب والقطط؟ وهل يجوز وضع اليد في الدم وتلطيخ الحوائط ؟

١٣- استخدام الدم في طعام الحيوان:

مثلًا (علف الحيوان) هل له أضرار صحية؟ (جنون البقر).

١٤- الأسلوب الصحي الأمثل للتخلص من النجاسات؟

١٥- ما هي الأشياء التي أمر رسول الله بدفنها؟ أو اخفائها؟

القلفة والقلامة، والحيضة، والنخامة، والشعر، والخلاص (المشيمة) وما انفصل من جسم الإنسان، وما هي خطورة بقائها بغير دفن؟

١٦- لماذا يحرم الذهب والحرير على الرجال؟ ويحل للنساء (العلاقة بهرمونات الأنوثة).

١٧- خطورة الملابس الضيقة على الأعضاء التناسلية؟ (الاحتكاك المستمر والعقم).

١٨- ما هي الفوائد الصحية لستر العورات؟

وما هي الأضرار الصحية لكشف العورات؟ (لماذا من الله علينا بالستر) "**وجعل لكم سرابيل تقيكم الحر وسرابيل تقيكم بأسكم**" (النحل: ٨١).

١٩- الفوائد الصحية لغض البصر

ولماذا قال تعالى "**قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم**" (النور: ٣٠).

وما هي العلاقة بين البصر والصحة الإنجابية؟

الهرمونات الجنسية التي تزيد في الجسم نتيجة الإثارة تصل بالإنسان إما إلى الاعتداء (الاغتصاب) حيث تفصل العقل عن الغرائز، وإما يحدث خمول تام وضعف جنسي...وهذا ما حدث الآن مع أكثر الرجال.

٢٠- هل يختلف غسل الحي ؟ عن غسل الميت ؟ وكيف ؟وما هي فوائد غسل الميت؟

٢١- في نجاسة الكلب أحاديث كثيرة ...نريد بعضها؟

وما الذي أثبته العلم الحديث في لعاب الكلب ؟ وكيفية التطهر منه ؟

٢٢- داء الكلب ورد في حديث :

"وأنه سيخرج من أمتي أقوام تتجارى بهم الأهواء كما يتجارى الكلب بصاحبه، لا يبقى منه عرق ولا مفصل إلا دخله" رواه أحمد وأبو داوود. فما هو داء الكلب ؟ وكيفية الوقاية ؟

٢٣- ما هي خطورة ملامسة الكلاب ومداعبة الكلاب ؟ ولماذا النهي الشرعي ؟

حديث "إذا ولغ الكلب في الإناء فاغسلوه سبع مرات إحداهن بالتراب" مسلم.

٢٤- في حديث الذباب إعجاز علمي...نريد إلقاء الضوء عليه.

٢٥- ما هي الأشياء التي أمر رسول الله بقتلها في الحل والحرم؟ ولماذا ؟

(الفأرة والعقرب والثعبان والغراب والكلب العقور).

٢٦- الحشرات تنشر الأمراض ؟ كيف يمكن الوقاية منها ؟

٢٧- حديث الوقاية قبل النوم....فيه فوائد صحية كثيرة للوقاية من الأمراض ؟

"أغلقوا الباب وأوكوا السقاء وخمروا الإناء واطفئوا النار فان الشياطين لا تفتح بابا ولا تفك وكاء ولا تشعل نارولا تكشف إناء وإن الفويسقة تضطرم على الناس بيوتهم وانه في ليلة يكون فيها الوباء... لا يمر بإناء ليس عليه غطاء إلا نزل فيه من ذلك الوباء فمن أصابه من ذلك شئ فلا يلومن إلا نفسه" رواه مسلم.

٢٨- علمنا رسول الله النوم الصحي – وآدابه، وستر العورة.

للوقاية من المرض – نريد إلقاء الضوء على النوم الصحي والنوم الخاطئ:

١- أن يكون بالليل (وجعلنا الليل لباسًا) إلا لضرورة.

٢- أن يكون معه غطاء (ستر) ولو ملاءة .

٣- أن يكون بعيدًا عن جميع الأجهزة الكهربية والمرأوح والكمبيوتر والمحمول والراديو والتلفزيون والثلاجة فكل هذه الأجهزة تسبب السرطان وفساد الجهاز العصبي.

٤- أن يكون على وضوء ونظافة .

٥- أن لا يكون بعد الاكل مباشرة (بعد الأكل بساعتين على الأقل).

٦- أن لا يكون على البطن (يؤدي لفساد الهضم وضيق النفس.)

٧- الانفصال – ممنوع تلامس الأجساد (إلا المتزوجين فقط ؟ وفرقوا بينهم في المضاجع –

٨- أن يكون بعد احتياطات أمان النوم.

٩- أن ينام على ذكر الله (لترتاح النفس ويذهب الهم ويخف المرض) وتفويض جميع الأمور إليه .

١٠- وتصفية النفس – حديث أهل الجنة (يدخل عليكم رجل من أهل الجنة)

أهمية النوم ؟

١- النوم ضروري لتثبيت المعلومات.

٢- وضروري لتقوية جهاز المناعة.

٣- والشفاء من الأمراض

٤- وضروري لنمو الأطفال.

٥- وضروري لسلامة العقل (وقلة النوم تؤدي للجنون؟

٢٩- نهي رسول الله عن البول واقفًا.

فهل توجد جلسة صحية لقضاء الحاجة؟ وهل يوجد توقيت معين لقضاء الحاجة؟

٣٠- حكمة التيمم بالتراب الطاهر ؟

وكيف يتم في زماننا ؟ وهل يزيل التراب النجاسة ؟

٣١- صلاة فاقد الطهورين ؟ الكثير لا يعرفها ...

٣٢- هل من حكمة من أوقات الصلاة المفروضة ؟

(وقت الاستحباب والفضيلة والكراهة والقضاء ...وما هي الفوائد التي تعود على المصلي منها ؟ والفوائد الصحية والهرمونية لمواقيت الصلاة؟

٣٣- لماذا نستر العورات في الصلاة ؟

(حتى لو صلينا منفردين) وما هو الرأي في الملابس الملونة والمصورة التي تشغل المصلين!

هل توجد فوائد صحية لستر العورة ؟ وهل من ضرر عند استمرار كشفها ؟

٣٤- ما هي الفوائد الصحية للصلاة .. للمفاصل والعضلات ؟

الفوائد الصحية العشرة للسجود: فوائد صلاة الفرد؟ وفوائد صلاة الجماعة؟

١- علاج ضعف الذاكرة (النسيان) وقلة التركيز...(واذكر ربك إذا نسيت) يتدفق الدم بقوة فيغذي خلايا المخ..

٢- تصريف المواد الضارة التي تنتج عن التفكير والخوف؟ أكثر من أربعين ألف مادة... تتراكم..فإذا سجد الإنسان وقام.. حدثت سرعة لتصريف هذه النفايات الضارة. وحديث "أنكم تحترقون تحترقون...فإذا صيلتم اطفئتم... ثم تحترقون تحترقون... فإذا صليتم اطفئتم.. والسجود يصرف هذه النفايات...حتى يصبح المصلي أكثر تركيزا فاذا لم يتحسن أداء المخ .. وشك الإنسان في صلاته(هل صلي ثلاثة أم أربعة مثلا) فأنه يسجد سجدتي سهو ؟ لتصحيح الصلاة ؟ ولتصحيح المخ الذي لم يعتدل بعد!

٣- علاج الخوف والحزن والقلق والأرق وضيق الصدر..وإدخال السرور على نفس المصلي "ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين"

٤- علاج الجيوب الأنفية المزمنة...وعلاج مشكلات الحنجرة والصوت..

٥- علاج نقص الكورتيزون الطبيعي.. وهي مشكلة عصرية..حيث ثبت أن السجود يزيد الدم إلى الغدة النخامية..فيزيد إفرازها من الهرمونات المنشطة للغدة الجاركلوية...(بدلا من حقن أقراص الكورتيزون). وفي زيادة الكورتيزون الطبيعي علاج للكحة المزمنة والربو وآلام المفاصل وأمراض كثيرة.

٦- حل مشكلة هضم الطعام ..وآلام المعدة والقولون – وفي حديث النبي لأبي هريرة..هل دردت (عندك آلام في البطن) قال نعم ؟ ..قال: قم فصلِ ففي الصلاة شفاء

٧- علاج المشكلات الجنسية...وضعف الحيوانات المنوية والضعف الجنسي..وضعف التبويض..وانسداد الأنابيب. فالصلاة بسجودها مقوي جنسي..حيث يزداد إفراز الغدة النخامية إلى الغدد الجنسية في الخصيتين والمبايض... فيزيد إفرازها..والنتائج كثيرة – والأحاديث كثيرة أيضا.

٨- تصريف الشحنات الكهربية الزائدة إلى الأرض- (الأرض سالب) وهذه الشحنات تتراكم على الرأس من كثرة الأجهزة الكهربية حولنا والتي تصيبنا والكآبه والأرق والخوف... وأخرها السرطان....

٩- ذوبان الجلطات الدموية أولاً بأول..وخاصة التي يمكن أن توجد في منطقة البطن... أو الفخدين..نتيجة القيام والسجود المتكرر..... وتنشيط جهاز إذابة الجلطات في الجسم Fi-brinolytic system

١٠- ضبط جهاز المناعة...والذي يتكون نتيجة لاعتدال الدورة الدموية واعتدال التفكير... فانسجام الأعصاب مع الدم يؤدي إلى وجود خلايا وأجسام مناعية تقضي علىً الفيروسات والسرطان ومسببات الأمراض . وقد اكتشف فريق بحثي فرنسي أن بعض الأعصاب يخرج منها أهداب تنشط الخلايا الدموية البيضاء.. فينشط جهاز المناعة. وأن هذه الخلايا البيضاء..قد تكون أوعية دموية تغذي السرطان الجديدالبالإضافة إلى نور الوجه نتيجة تدفق الدم فيه .

١١- أهم شيء علاج مشكلات المفاصل والعضلات - حديث "لو يعلم الناس ما في صلاة العتمة (الفجر والعشاء) لأتوها حبوًا"

ولأمراض القلب (بحث جديد جدا لصلاة الجماعة وعلاج القلب) ولضبط الهرمونات.

٣٥- صلاة الجماعة لها فوائد للرجال والأطفال؟ فهل لها فوائد صحية للنساء ؟ وما الدليل؟

الفوائد الصحية لصلاة الجماعة ؟

١- صلاة الجماعة علاج لأمراض القلوب و ضيق الشريان التاجي والذبحة الصدرية-

والضربات الزائدة - وضيق الصمامات... التجارب التي أجريت باستخدام رسم القلب الكهربي ECG على المصلين قبل الصلاة... وأثناء صلاة الجماعة... وبعد الصلاة - أبحاث موجودة عندنا. التوصيل الكهربي أثناء صلاة الجماعة يحسن أداء القلوب بشرط التلامس(القدم بالقدم والكتف بالكتف) وعدم التلامس... يضيع فائدة الجماعة. وأحاديث "لا تختلفوا فتختلف قلوبكم".

٢- صلاة الجماعة علاج للمشكلات الاجتماعية والنفسية... وزيادة الحب والتآلف بين المتلامسين حديث " تماسوا تحابوا" "تزاحموا تراحموا" (أفضل علاج جماعي للأمراض النفسية بدلًا من المستشفيات).

٣- صلاة الجماعة ...تواصل بين الأجيال في المساجد، وفي الحرم اتصال برسول الله، وبالسلف الصالح والصحابة..

٤- هرم الطاقة في الجماعة ...رأسه الإمام... وصفوفه الرجال ثم الأطفال وقاعدته النساء ...وإلا قلت الفائدة ؟؟

٥- صلاة الجماعة علاج العقم والضعف الجنسي للرجال والنساء "يا مريم أقنتي لربك واسجدي واركعي مع الراكعين"، كيف ذلك؟

٣٦- ما هي الفوائد الصحية للسجود ؟

نور الوجه - وتدفق الدم - وسلامة الأنف والصوت والمخ والهرمونات وعلاج الجلطات...

٣٧- ما هي الفوائد الصحية لقيام الليل ؟ وما هو أفضل توقيت لها ؟ ولماذا ؟ وما هو الحديث ؟

٣٨- ما هي الفوائد الصحية لصلاة الوتر ؟ وهل الوتر له علاقة بالعشاء ؟

٣٩- ما هي الفوائد الصحية لركعتا الضحي ؟ وما هو الحديث الدال عليها ؟

٤٠- الصلاة بوقوفها وركوعها وسجودها وجلوسها...لها فوائد صحية كثيرة فهل هذه الفوائد للجالسين على الكراسي أيضًا ؟

٤١- البعض يتهم الصلاة الطويلة في تسببها في تورم القدمين أو آلام المفاصل وخاصة الركبتين فما هو الصواب ؟

٤٢- قطع الصلاة من أجل إنقاذ طفل أو اطفاء حريق

أو حدث أو انقاذ أعمي أو اطفاء محمول مثلًا ...أو زعاف من روائع الفقة ..نريد الايضاح وهل يقطع الطفل الصلاة مثلا ؟

٤٣- متى تكون الصلاة متعة صحية وجسمية ؟

ومتى تكون ثقيلة على النفس ؟؟ ولماذا قال رسول الله أرحنا بها يا بلال ؟

وقال: "وجعلت قرة عيني في الصلاة" ولماذا "تماسوا تراحموا" ؟

٤٤- من رحمة الله سبحانه بعبادة القصر في السفر والقصر عند الحرب (صلاة الخوف) ما هي الحكمة الصحية في صلاة القصر ؟

٤٥- عرفنا الفوائد الصحية للاستبراء، فماذا عن الاستجمار بالحجر وغيره .. وهل يحل محل الماء ؟

٤٦- هل يتحقق إسباغ الوضوء بغير تدليك ؟

البعض يترك تدليك الأعضاء في الوضوء والغسل... وما هي الفوائد الصحية للتدليك ؟ حديث (ويل الاعقاب من النار).

٤٧- الإسراف في استعمال الماء في الوضوء والغسل..

أو حتى في التنظيف خطأ شرعي حديث (ما زاد عن الثلاث) فيه إثم وضرر؟ وحديث "لا تسرف في الماء ولو كنت على نهر".

ثبت علميًا أن التعود على الإسراف في شيء يؤدي إلى الإسراف في أشياء أخرى وتصرفات أخرى تضر المجتمع كله. وهل ترك الصنابير بغير إصلاح من الإسراف ؟

٤٨- يقول تعالى : "يابني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد"

ويقول الشافعي: "**من نظف ثوبه قل همه ومن طاب ريحه زاد عقله**" ويقول النبي: "**ما ضر أحدكم لو جعل ثوبا لحرفته وثوبا لمسجده**" ويقول أيضًا: "**من أكل ثومًا أو بصلًا فليعتزل مسجدنا حتى تزول الرائحة**".

فالنصوص جميعًا تحرم ايذاء المسلمين برائحة قبيحة في الجسم أو الثوب أو الجوارب أو الفم ..

فما هي الأضرار الصحية لاهمال ذلك ؟

١. كراهية المسجد.

٢. نقل الامراض.

وهل ينطبق ذلك على مريض البرد مثلًا ؟

٤٩- حديث: "إذا ظهر الطاعون بأرض وانتم خارجها فلا تدخلوها وإذا ظهر وانتم فيها فلا تخرجوا منها"

هل طبق المسلمون هذا الحديث ؟ في طاعون عمواس أيام خلافة عمر.. وهل يطبق على أي مكان فيه وباء ولو فصل مدرسي أو مستشفي (الحجر الصحي)وعزل المريض؟

٥٠ - إفساد الاماكن العامة بالقاء القاذورات مكشوفة لنقل الأمراض والتبول والتبرز في طريق الناس..

...وإفساد المرافق في المدارس والمستشفيات وغيرها.. وما هو دور المسلم في النظافة ؟ وما ثوابه ؟ وما هي الأحاديث التي تحرم هذه السلوكيات ؟ وحديث " اتقوا الملاعن الثلاثي ..." وهل هي الآن ثلاث؟ وماذا عن مناور المنازل والعمارات مثلاً؟

٥١- تلاوة القرآن بصوت جميل..

فيها شفاء للقارئ...وللمستمع..حتى الذي لا يفهم القرآن...ولا يفهم اللغة العربية ..هل اجريت أبحاث علمية لذلك ؟ وماذا نفعل للاستشفاء بالقرآن ؟ هل نقرأ في جماعة أم منفردين؟

وهل يحل القرآن محل الدواء الطبي ؟ وهل يمكن أن يقوم البعض بدور "المعالج بالقرآن"

٥٢- أرشدنا رسول الله إلى العلاج من الأمراض والذنوب بقوله :

"هل أدلكم على ما يمحوا الله به الخطايا ويرفع به الدرجات قالوا: بلى يا رسول الله- قال: إسباغ الوضوء على المكارة وكثرة الخطي إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذالكم الرباط فذالكم الرباط" رواه مسلم.

ما هو العلاج المنتظر من كثرة الوضوء وكثرة الخطي أو كثرة المشي ؟؟

وهل زادت الأمراض بسبب قلة المشي والحركة والسعي ؟

٥٣- الأوضاع الصحية في الصلاة فيها علاج للأمراض والأوضاع الخاطئة تضر

أعضاء الجسم وتسبب الإجهاد ....

نريد إلقاء الضوء على الوقوف الصحيح وفوائده وأضرار الوقوف الخاطئ (نهي رسول الله عن الصفد والصفن).

والركوع الصحيح وفوائده ؟ والركوع الخاطئ ؟

والسجود الصحيح وفوائده ؟ والسجود الخاطئ ؟

والجلوس للتشهد الصحيح أو بين السجدتين ؟

وكثير من المصلين يؤدي الصلاة بطريقة خاطئة فيضر نفسه ويضر من حوله !

٥٤- في الصلاة شفاء فهل الاسراع في التلاوة في الصلاة ضرر؟

(وجوب تجويد القرآن داخل الصلاة وخارجها) لماذا لا نتمتع بالصلاة ؟ .. أحاديث / صلي فانك لم تصلي ثلاثا ... وحديث، "شر الناس الذي يسرق في صلاته" وآية "أقم الصلاة لدلوك الشمس إلى غسق الليل وقرءان الفجر إن قرءان الفجر كان مشهودًا" (الإسراء: ٧٨).

٥٥- حديث : "يصبح على كل سلامي من أحدكم صدقة" - (أي كل مفصل في الجسم)

"وكل تسبيحة صدقة - وكل تحميده صدقة - وكل تهليلة - صدقة - ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحي" رواه مسلم.

ما هي فائدة صلاة الضحى ؟ وضرورتها الصحية (أهم تمرينات للصباح)

٥٦- ما هي الفوائد الصحية للصيام الإسلامي ؟

وفي الحديث "صوموا تصحوا".

٥٧- ما هي مواصفات الصيام الاسلامي حتى يؤدي دوره ؟

كثير من المسلمين يخرجون من الصيام بنتائج مختلفة ؟

٥٨- ما هي الفوائد العلاجية لزكاة المال ؟ وكيف يقي الإنسان شح نفسه

" وانفقوا في سبيل الله ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا ان الله يحب المحسنين"

(البقرة /١٩٥)

٥٩- زكاه المال - صدقة الفطر - الصدقات - لكل منها دور في بناء المجتمع..

ومصارف مختلفة – نريد القاء الضوء..وما تأثير ذلك على صحة الناس؟ وبناء المستشفيات والمشروعات العلاجية من أي نوع ؟

٦٠- في مناسك الحج والعمرة شفاء من الأمراض ؟

ما هي الأمراض التي عولجت فعلًا في الحج والعمرة ؟ وما هي الدروس التي نعود بها من الحج والعمرة ؟

٦١- كثير من الناس يعودون من الحج أو العمرة بأمراض كثيرة وأوبئة ...

هل ذلك بسبب الزحام؟ أم بسبب التقصير في الحجر الصحي ؟ أم بسبب الجهل بالمناسك؟

ما هي اقتراحات تعليم المناسك ...حتى يعود الحجاج بالصحة وليس بالمرض ؟ تجربة ماليزيا.

وهل تشترط شهادة لذلك (مثل الشهادة الصحية والتطعيمات)؟

٦٢- ماء زمزم لما شرب له..

فهل يحقق الفائدة لو بيع في زجاجات للعالم؟ أو أخذ أحد منه هدايا لأقاربه مثلا؟

٦٣- بعض الحجاج والمعتمرين يصر على عاداته الخاطئة

وهو في الحج والعمرة مثل التدخين أو الاسراف أو السب أو تأخير الفرائض ولا يتوب ويصر عليها.. هل يؤثر ذلك على نتيجة الحج والعمرة ؟

٦٤- قضية أكل اللحوم غير معلومة المصدر؟ أو اللحم الحرام؟

أو التي لم يذكر اسم الله عليها - حتى الدجاج - وتأكيد كثير من الآيات على ذلك "ولا تأكلوا مما لم يذكر اسم الله عليه وإنه لفسق" ؟ ما هي اللحوم المحرمة ؟ ولماذا حرمها الله سبحانه؟ وهل لها أضرارًا صحية ؟

٦٥- غرس الأشجار من أحب الأعمال إلى الله

حتى آخر لحظة في العمر "إذا قامت القيامة وفي يد أحدكم فسيلة فان استطاع أن يغرسها فليغرسها" فما هي الفوائد التي يحصل عليها من غرس الأشجار؟ وما هي أضرار قطع الأشجار؟ وهل أعد الله لها ثوابا ؟؟ (الأطفال اليابانيون يزرعون أشجارًا بصحاري مصر).

٦٦- للنخيل أنواع كثيرة..

وللنخلة مكانة خاصة عند المؤمن..وشبه رسول الله المؤمن بالنخلة فما هي أنواع النخيل ؟ وفوائده؟ وهل المؤمن مطالب بان يزرع نخلة ؟

٦٧- عمى القلوب ؟ أم عمى العقول التي في الرؤوس ؟

الآية "إنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور".

والحديث/ "ألا إن في الجسد مضغة إن صلحت صلح سائر الجسد! وإن فسدت فسد سائر الجسد ألا وهي القلب".

ما هو الجديد ؟

١- ثبت في بعض العجائز الذين نقل إليهم قلوب الشباب... تغيرات هامة منها : تغير لون شعر الرأس من المشيب إلى الأسود ؟ ومنها اختفاء تجاعيد الجلد ؟؟

٢- هل المخ هو الذي يسيطر على الجسم ؟ أم القلب ؟ وإذا كان المخ هو الذي يرسل الإشارات العصبية لتشغيل الأعضاء المختلفة؟ فالقلب هو الذي يمده بالطاقة اللازمة لذلك والا تعطل والقضية القديمة... اذا قطعت التوصيل العصبي عن القلب ...هل يعمل؟ وإذا قطعت الإمداد الدموي عن المخ... هل يعمل ؟ وموضوع الموت الإكلينيكي ؟

٣- موضوع Pulse pressure وإحساس القلب بحاجة الأعضاء المختلفة.. وتوجيه الدم إلى المكان حسب الحاجة . فمثلا- عند التفكير (والامتحانات) يتوجه الدم بكمية كبيرة إلى المخ على حساب الأعضاء الأخري.. لدرجة الترجيع أو الإسهال ؟ وعند الشبع يتوجه الدم إلى منطقة الهضم والامتصاص لدرجة سحب الدم من المخ فيؤدي إلى النوم ؟ وعند الجماع يتوجه الدم إلى منطقة الحوض ..ويضره وجود طعام في المعدة .. فلابد من الجوع وعند الرياضة يتوجه الدم إلى العضلات..فيجب أن تكون المعدة خالية وهكذا ؟

٤- أمراض القلوب المعنوية (الحقد والحسد والكراهية والتشاؤم والحزن الشديد والنفاق لها تأثير حقيقي مادي على القلوب تؤدي لارتفاع الضغط أو انخفاضه ؟ وتؤدي للذبحة الصدرية والجلطات والشلل والعمي ... فيجب الاهتمام بسلامة القلب المعنوية ليعافي من المرض ؟

٥- يمكن علاج القلب عن طريق علاج الجلد ؟ الجلد مرآة القلب والدورة الطرفية أسرع علاج بالكاسات وعلاج ضيق الصمامات والذبحة وضيق الأوعية التاجية ؟

٦- التعامل مع المريض على أنه جسد بلا قلب أفسد الطب ...والنتائج مدمرة (عادة ينتج عن علاج المرض عدة أمراض أخري ؟؟

٧- الفشل والإحباط يؤدي إلى كارثة جسدية لا علاج لها إلا بعلاج السبب؟ (كارثة نفسية و كارثة طبية) ونحن ندور في دوامة رسم القلب ورسم المخ ورسم الأوعية والتحاليل الغالية ولا نريد أن نعالج علاجا حقيقيا ؟؟ والعلاج الحقيقي يبدأ بالأمل وإيجاد حلول قريبة للمشكلات المزمنة فيبدأ الشفاء (التفاؤل له تأثير سحري على عضلة القلب ويجب أن نخلق للناس أملًا)

٨- نقطة خطيرة وهي تمثل صورة المرض ؟ "لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا" أم تمثل صورة الشفاء ؟ (من تمثل الشفاء شفي بإذن الله) ولا بد أن نعلم المرض ذلك ...

٦٨- في آية الشفاء بمنتجات النحل في القرآن معجزات كبيرة لإنقاذ الأمة ؟ ما هي هذه المنتجات ؟ وما هي المعجزات ؟؟

٦٩- حديث. "في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام"

ماهي الجرعة العلاجية؟ لعلاج البرد – والأزمة التنفسية – وتحسين الرغبة الجنسية – وتكبير حصوات الكلى – وعلاج الصداع – وخفض ضغط الدم –وعلاج المشكلات الجلدية منقوعة في الخل والعسل؟ Drops & Tablets for Asthma -- وفي رفع جهاز المناعة– وقتل بعض الميكروبات. والجرعة نصف ملعقة صغيرة فقط تمضغ جيداً يوميا .

٧٠- حديث : "كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة "

زيت الزيتون : ينشط افراز الصفراء – ويسهل خروج الفضلات – وعلاج الإمساك وعلاج الجلد والشعر – وعلاج التهاب المرارة –وامراض القلب والجلطات –ونقص الحيوانات المنوية؟ والجرعة ملعقة صغيرة فقط يوميا والدهان ٣ مرات يوميا مع التدليك .

٧١- حديث "ما شكا إليه احد وجعا في رأسه (صداع)إلا قال له احتجم ولا شكا إليه وجعا في رجليه إلا قال: اختضب الحناء "

وحديث: "ما اشتكي أحد بثرة ولانكبة ولا قرحة الا أمره بالحناء"

الحجامة والحناء كنز طبي مفقود لغلاج المستحيل ! هل من تطوير يناسب العصر!

ولعلاج آلام المفاصل والأقدام والجروح والخراريج والقدم السكري (أهم علاج ثنائي).

٧٢- حديث "عليكم بهذا العود ففيه سبعة أشفية يُسعط به ويلد به من ذات الجنب"

لعلاج مشكلات الجهاز التنفسي من الأنف وحتى الالتهاب الرئوي والكحة المزمنة :- سبع طرق للعلاج

١- بالعود الهندي (القسط)+ مطحون الخردل+ الزنجبيل — Sniff -١

٢- أو منقوعا في الخل مع حبة البركة . — Drops -٢

٣- أو منقوعا في الزيت أيهما أفضل لعلاج الجيوب الانفية . — Coating -٣

٤- أو بخارا — Fomentation -٤

Vaporization-٥ Drinking -٦ Sprinkling -٧

٧٣- حديث: "من تصبح بسبع تمرات لم يصبه في ذلك اليوم سم ولا سحر"

العلاج بالبلح : الأنيميا - وهشاشة العظام - وعلاج سموم الكبد والجسم - ومشكلات الجهاز الهضمي - وعلاج السحر والمشكلات النفسية وسموم الأدوية والادمان والحشرات والتسمم الغذائي . مع عسل النحل وحبة البركة

٧٤- حديث: "لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فان الله عز وجل يطعمهم ويسقيهم"

٧٥- علاقة بين طريقة الشراب والمرض ؛وهل يتأثر السائل بالدعاء فيه؟

حديث: " اني اشرب على ثلاث فأبرأ وأمرأ وأروي " مسلم

وحديث: " نهي أن يتنفس في الأناء "

وحديث: " مصوا الشراب مصا ولا تعبوه عبا "

٧٦- حديث : " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ...واذا أكلنا لا نشبع!

وخطورة الشبع وعلاقته بالأمراض ؟

٧٧- ذكر الله تعالى شفاء لما في الصدور

يوسع الصدور ويوسع البيوت على أصحابها ويوسع الأرزاق ؟ ويزيد قوة الجسم ؟ بل ويزيد القدرة الجنسية ؟ ما هو الدليل ؟ فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام .. "ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين" .

٧٨- معجزات الشفاء للأنبياء في القرآن

مثل شفاء يعقوب وشفاء أيوب وهل هي للأنبياء فقط أم هي إشارات لنا لنتداوى؟

٧٩- حديث " نعم الإدام الخل " هل في الخل شفاء ؟ وما هي الأمراض التي عولجت بالخل ؟ وما هي الجرعة والطريقة ؟

٨٠- رأيت عشرات المرضى يموتون (في الرعاية المركزة) كل يوم ولا أحد ينطق الشهادتين؟ فماذا يعني ذلك ؟ هل كان نطقهم قبل الموت غير صادق ؟

٨١- هل العبادة هي الصلاة والصيام والزكاة والحج فقط ؟

أم هي إتقان العمل وصلة الرحم والإصلاح بين الناس والسعي في الخير وهل الذي يتقن عمله أفضل من الذي يطيل صلاته ؟ (أصبح الإهمال في العمل سمة لأكثر المسلمين وهم يصومون ويصلون والدليل عند استلام الشقق الجديدة مثلا) .

٨٢- الصلاة هي المشروع القومي لإنقاذ الأمة .

بشرط تجديدها باستمرار والا ماتت كيف ؟ وما هي الأمراض التي تعالجها الصلاة؟

٨٣- ما هي فوائد تلاوة القرآن وحفظ القرآن الكريم ؟ (خمسة فوائد للدنيا) .

٨٤- ما هي الأمور الخمسة التي تعلمتها أوروبا من المسلمين في القرون الوسطى؟

وهل انعكست إليوم؟ .. (التعليم والشوري والبحث العلمي والحرية وأخلاق الحرب) .

٨٥- اليقين في الله ضرورة للشفاء -- ويوجد أكثر من عشرة أنظمة متكاملة للشفاء.

٨٦- هل تصدق أن الاستنجاء قبل الوضوء من المنشطات الجنسية ؟

وتوجد أبحاث طبية تؤكد أن القبلات بين الزوجين لها أكثر من ١٢ فائدة طبية ؟ فما رأيكم في قوله تعالى "نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أني شئتم وقدموا لأنفسكم" وقوله (ص) التقديم يكون بالقبلات .

٨٧- أجهزة التليفزيون والمحمول والمراوح والثلاجات خطر وجودها في غرف النوم ..

لما تبعثه من إشعاع وموجات كهرومغناطيسية حتى لو كانت الأجهزة غير متصلة بالكهرباء فما هي الخطورة ؟ وما هي الأمراض التي تسببها ؟ (ممنوع الجلوس أما الجهاز أكثر من ساعتين لخطورته) .

٨٨- الجلوس في اتجاه القبلة والسجود في اتجاه القبلة

(تجربة وضع عمود حديد في اتجاه معين) يحدث نوعا من المغنطة والقطبية فيضلل الميكروبات . ويسبب الوقاية والشفاء ! كيف تعرف الميكروبات طريقها داخل الجسم ؟

٨٩- مواقيت الصلاة

هي تنظيم للإفرازات الهرمونية في الجسم .. فيحافظ الإنسان على لياقته المناعية. كيف ذلك؟

٩٠- هل المساجد جعلت للنوم أم لمجالس العلم والعبادة ؟

ومتي يجوز النوم في المسجد؟ ولماذا نهي الرسول عن الصلاة في مكان واحد ؟ وهل تشهد علينا أماكن السجود يوم القيامة "الكاميرات الحديثة γ – Camera" تصور الناس بعد انتهاء وجودهم في المكان فتتحقق من مرتكبي الجرائم .

٩١- رسم القلب بالكهرباء للمصلين في صلاة الجماعة تجارب عملية رائعة يجب تكرارها .. وذكر فوائدها الصحية للمصلين وتفسير ماذا يحدث ؟

٩٢- أثبت فريق بحثي فرنسي أن الأعصاب تخرج من أطرافها أهدابا تنشط كرات الدم البيضاء ..

وتفرغ فيها شحنات كهربية تنشطها فتتحرك هذه الكرات البيضاء إلى الميكروبات وتقتلها . ويزداد توصيل هذه الأعصاب بالتماس بين الأشخاص (في صلاة الجماعة). إذاً وقفة المصلين تنشط جهاز المناعة باستمرار دون حقن ولا أمصال ! وعرف نفس الفريق الطبي – ان هذه الكرات البيضاء هي التي تتحول إلى شرايين لتغذية السرطان إذا تكون ؟ فهل وقفة المصليين

تمنع تكوين السرطان ؟ وهل تماس المصلين في الصلاة .. غير تماسهم في الأعمال الفنية مثلاً؟ فيكثر السرطان نتيجة التماس الخاطيء ؟

٩٣- صلاة الجماعة – التقاء برسول الله وأصحابه من خلال التماس بالأجساد

.. وهذه أمثلة . شيخ في السبعين يصلي بجوار شاب في العشرين وهكذا.......

٩٤- الاستفزاز الشيطاني هل يورث ؟ وهل له علاقة بالجنيات الوراثية مثلا !

أبحاث علمية جديدة تؤكد تأثير الجنين بحياة أمه وعاداتها ونومها وصخبها وهدوئها وقرآنها وغذائها .. وهل تنتقل الصفات الشيطانية من الأم لطفلها . فمن كانت تقرأ القرآن أثناء الحمل وجدوا الطفل يهدأ وينام إذا رقي أثناء بكائه والتي كانت تدخن أو تجلس كثيرا مع مدخن ..... وجدوا طفلها عنده استعداد للتدخين . والتي كانت تحب الصخب والضجيج يولد طفلها هكذا وربما مشوها . اسمع لقوله سبحانه "واستفزز من استطعت منهم بصوتك واجلب عليهم بخيلك ورجلك وشاركهم في الأموال والأولاد وعدهم وما يعدهم الشيطان إلا غرورا"

٩٥- الطفل بعد الولادة ضحية أمه أيضا .....

وهو مظلوم من الأطباء ... يكثرون علاجه ولا يعالجون أمه وهي السبب في أمراض الطفل ونزلاته المعوية والرئوية .... الأطباء يعالجون الطفل ويتركون الأم مصدر العدوي والمرض .

٩٦- ما هي الفوائد العلاجية للركوع

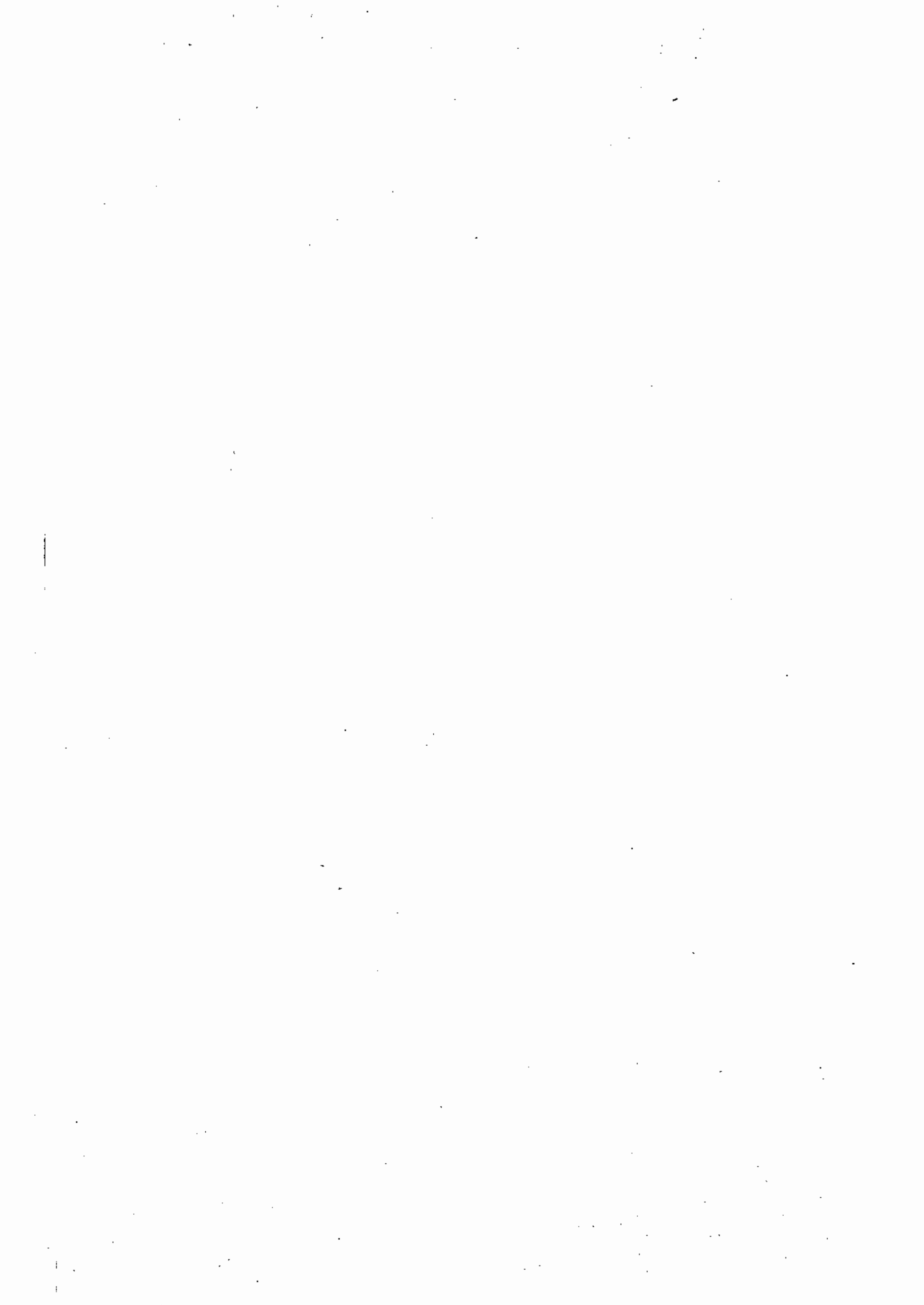
(المفاصل – وعضلات المريء – والعضلات – وضغط الدم) ولماذا قال الله سبحانه لمريم (يا مريم اقنتي لربك واسجدي واركعي مع الراكعين)

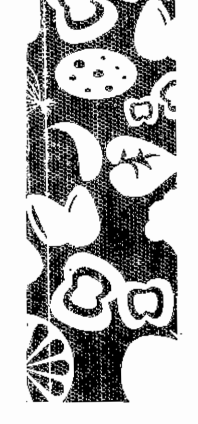
٩٧- ما هي الفوائد الصحية التي تعود على الأطفال ؟ من تعود الصلاة من الصغر؟

"مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع" وكيف نعودهم الصلاة ونصطبر عليها.

وللأبحاث بقية واستمرار إن شاء الله.

***





١١- الفتوحات الربانية

١- أهمية لمقرأة القرآن في البيوت - للنساء والأطفال..يجب أن نتلوه صحيحًا.

٢- لا بد من صلاة الجماعة في المسجد..ولو مرة واحدة كل يوم..وليس الجمعة فقط!

٣- حديث ابن حزم في المحلي: "صلاة المرأة في مسجدي هذا خير من صلاتها في مسجد قومها..وصلاتها في مسجد قومها خير من صلاتها في بيتها" وحديث: "لا تمنعوا إماء الله مساجد الله"...يجب أن يحفظه الجميع.

٤- أمر رسول الله بإخراج النساء لمصلي العيد - حتى الحائض والنفساء - وحتى الفقيرة التي ليس لها ثوب...قال: تلبسها أختها..فما بالنا بمن يمنعها من الفرائض!

٥- صلاة القيام أو التهجد مستمرة طول العام...ولو ركعتين في جوف الليل. والوتر سنة قيام الليل..وليس سنة العشاء فيجب تأخيره.

٦- هل يتعارض قيام المرأة برعاية بيتها مع عبادتها وحضورها مجالس العلم ومقرأة القرآن؟ وقصة السيدة/ فاطمة الزهراء وطلبها الخادم وتوجيهها للتسبيح فيها علاج.

٧- الأرزاق مضمونة - بشرط السعي في طلبها مع الانشغال بذكر الله دائمًا والاستغفار والاستغفار ييسر الرزق الحلال - **"فقلت استغفروا ربكم أنه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال وبنين"** سورة نوح.

٨- زكاة المال واجبة على جميع الأموال (بشرط مرور سنة وبلوغ النصاب)...سواء كانت للحج أو الزواج أو ذهب النساء٥ , ٢٪- وزكاة الزرع يوم الحصاد..والزكاة تخرج طول العام- ولا تعطي للأصل أو الفرع...ويجب أن نعرف مصارفها!!

٩- الصلاة هي المشروع القومي لانقاذ الأمة من الأمراض..ومن الهلاك والدمار.. وهي كفيلة بإعادة الدين كله اذا حرصنا على تجديدها والخشوع فيها- فلا تيأس من دعوة أولادك وأصحابك إلى الصلاة ...

١٠- كلما دخلت مسجدا رأيت المصلين يصلون بطريقة غير صحيحة..وقد أهملوا فقة الصلاة.

١١- **"وإذا ابتلى إبراهيم ربه بكلمات فأتمهن"** وكلمات ابراهيم يجب المحافظة عليه. (السواك مع كل وضوء - قص الأظافر - إزالة شعر الإبط والعانة كل شهر - جز الشارب).

١٢- قول: **"لا إله إلا الله"** عند الكثيرين غير صادق..ولا تمنعهم عن محارم الله... والدليل..أنني شاهدت عشرات المرض يموتون (في الرعاية المركزة) ولا أحد ينطقها يعني/ مجرد النطق باللسان لا يكفي...ولا ينفع عند الموت.

١٣- العبادة تشمل الصلاة صلة الرحم والاصلاح بين الناس وتشمل المذاكرة والإخلاص في العمل...والذي يتقن عمله أفضل من الذي يطيل في صلاته.

١٤- يجب أن تتفاعل النصوص في قلب المؤمن..لتخرج للناس بشكل يناسب الظروف

والمكان (فقة الضرورة) والقصص القرآني وقصص الصالحين خير زاد نقف به في وجة الهزل والقصص المؤلفة.

١٥- الأدعية تتمم العبادات: ويجب أن تحفظ دعاء الاستيداع ودعاء الخوف من البشر ودعاء رد الضالة؟ بدلاً من فتح المندل والذهاب للدجالين - والتحذيرمن أخلاق الجاهلية أن تدمر المجتمع.

١٦- الأخلاق هي تاج المؤمن - وهي نتاج عقيدة صحيحة وعبادة صحيحة - وتخص منها: الصدق والتواضع والعدل والكرم والنظافة (الطهارة) - والحلم والصبر والرحمة والتقوي والحياء والوفاء والتعفف والإحسان ونريدها لخدمة المجتمع..فالصدق يعني القضاء على شهادة الزروفي المحاكم والمناقصات. والخلافات - نشكر من أحسن إلينا ونعتذر إذا أخطانا والتواضع لعباد الله الصالحين وليس للمتكبرين..والكرم مع عباد الله كلهم والنظافة العامة لخدمة البيئة والمجتمع - والصبر على الملم والبلاء..والتقوى في إحسان العمل..والحياء من التخلف الذي أصابنا والوفاء لأهلنا وبلادنا والتعفف من قبول الرشاوي (رغم حاجتنا إليها)، والتفاؤل في نصر الله (إذا أدينا ما علينا رغم كثرة الفشل وتكراره).

١٧- ونحذر من الأخلاق التي تدمر المجتمع - كالنفاق والكذب والتكبر والظلم والشح والإسراف والقذارة والمعايرة بالعيب والعبث بالنجاسات والعورات ولعب الميسر(الكوتشينة والطاولة والدومنة والشطرنج والأتاري).

١٨- لا بد من رفع رايات الخير باستمرار والدعوة إليها..والإلحاح في طلبها وجوائز أسبوعية وشهرية لأفضل عمل خير..والتنافس في المشروع وليس المحرم.

١٩- نحتاج لإعادة صياغة العقل على فقه الأولويات، وأي الأعمال أفضل عند الله- تشغيل

الشباب؟ أم تكرار الحج والعمرة؟ أم بناء جامعات جديدة لله (صدقة جارية) وهل الأفضل أن نوزع على الناس صدقات؟ أم نوزع على الشباب مشروعات؟

٢٠- وتبقي المعضلة..وهي ضعف أهل الحق والرأي السديد! وقوة أهل الباطل وتمكنهم وسطوتهم؟ فمن ينصر الحق والعلم والعدل؟

هل للصلاة أثر في علاج بعض المراض ؟ نعم.

١- الصلاة علاج لآلام المفاصل وضعف العضلات.

٢- الصلاة علاج لقصور الدورة الدموية.

٣- صلاة الجماعة وعلاج أمراض القلوب، بحث علمي برسم القلب ECG.

٤- صلاة الجماعة وعلاج الضعف الجنسي واضطراب الهرمونات وضعف التبويض عند النساء (واركعي مع الراكعين). وحديث "**امروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع**".

٥- السجود تفريغ للشحنات الكثيرة من الرأس إلى الأرض..فيحدث هدوء نفسي(أرضًا بها يا بلال).

٦- الوقوف حافيًا ...ينشط مسارات الطاقة...فيعالج بعض الأمراض حافي القدمين على الأرض أو العشب في الحديقة (وجعلت لي الأرض مسجدًا وطهورًا).

٧- أعضاء حفظناها صغارًا فحفظها الله لنا كبارًا. (غض البصر) - (وحفظ الفرج) - (وحفظ السمع) - (وحفظ التفكير) - (وحفظ الأنف) - (وحفظ الأسنان) - (وحفظ الفم من التدخين) - (وحفظ اللسان من الخوض في الباطل). وقاعدة "**احفظ الله يحفظك**" "**ولا تستهين بحدود الله فيستهين بك**".

هل للصيام أثر في علاج بعض الأمراض ؟

١- الصيام الإسلامي الصحيح من أهم علاجات دهون الكبد..(كارثة على الجسم) والسموم الذائبة في الدهون.

٢- الصيام الصحيح من أهم علاجات الجهاز الهضمي كله (قرح الفم والمعدة والإثنى عشر والقولون) بشرط الإفطار الصحي ! الكامل للجوارح الصيام يهذب الجنس عند البعض وحديث "**يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة....**"

٣- الصيام الصحيح من أهم أسباب السلامة النفسية والوقاية من الخوف والقلق والاكتئاب بشرط أخذ سنة النبي كلها في الصيام.

٤- الصيام والقرآن قرينان ولتلاوة القرآن وحفظه فوائد كثيرة منها:

١- تصحيح اللسان العربي.

٢- توحيد اللهجات.

٣- تعديل السلوك العام.

٤- القضاء على كافة الأمراض النفسية.

٥- تقوية الذاكرة بالحفظ (واذكر ربك إذا نسيت).

٥- الصيام علاج للذبحة الصدرية والقلب وضيق الشرايين التاجية بالدهون والتدخين!

٦- الصيام تهذيب وتعديل للدورة الهرمونية في الجسم فيقوي جهاز المناعة (صوموا تصحوا).

٧- الصيام الصحيح فرصة للتخلص من العادات السيئة والتدخين وهجرا المصحف والسمنة المفرطة المفروض أن الصائم ينقص في الوزن ولا يزيد. إذا كان الصائم ينقص في الوزن ...ويتخلص من دهون الجسم الزائدة وكذلك دهون الكبد الزائدة ويتحسن أداء عضلة القلب..وتتحسن الذاكرة وتتحسن الدورة الهرمونية وجهاز المناعة وفضلاً عن هذا سلوكيات الصائم. فلماذا يحدث عكس هذا الآن عند البعض ؟

٨- الصائم يجب عليه أن يقلل الكلام.. ويغض البصر..والسمع...هل يوجد لهذا تفسير علمي ؟

موضوع الموجات الكهرومغناطيسية في المحمول وفي التلفزيون وفي الكمبيوتر والثلاجة ...و..... كلها تؤثر سلبيا في الانسان ومثال ألم الأذن عند محترف الكمبيوتر والصداع الدائم.. والارق في النوم..والخلل الهرموني كل هذا ناتج عن صراع الموجات وبالتالي السكر والضغط واضطراب الدورة الشهرية والغدة الدرقية والعظام والحصوات ويأتي الصيام بالعزلة بل بالاعتكاف للخروج من كل هذا لبعض الوقت ... الاعتكاف مثل المستشفى بل العناية المركزة فرصة للعلاج عمره سنوية للجسم كله كما أن النوم عمرة يومية. ماذا يحدث أثناء النوم للإنسان؟ ولماذا النوم ضروري ؟

* * *



١٢- طرق جديدة في علاج السرطان

الجانب الروحي في العلاج: المرض فرصة عظيمة للعودة إلى الله وليس العناد والحرب وهذا يتطلب:

(١) تصحيح النية والتوجة لله لطلب الشفاء بالوسائل الآتية:

١- السجود والدعاء قبل الفجر (وقت إجابة دعاء) تمت حالات الشفاء بعد ١٥يوم متصلة.

٢- دعوة الصائم حين يفطر (مع وضع اليد على مكان الألم).

٣- صلاة الجماعة في المساجد (فيها شفاء بالأبحاث العلمية على رسم القلب).

٤- المحافظة على الصلاة في وقتها والدعاء عند الأذان للصلاة.

٥- الاستشفاء بالصدقة (لمن يستطيع).

٦- الاستشفاء بالحج والعمرة وماء زمزم والدعاء هناك (حالات كثيرة كتب الله لها الشفاء هناك).

٧- الاستشفاء بالقرآن تلاوة (على الأقل جزء كل يوم) وسماعًا وحضور مجلس القرآن يوميًا.

٨- في دوام الوضوء شفاء.

٩- في آداب النوم شفاء وفي النوم الخاطئ أسباب المرض.

١٠- في الذكر والتسبيح والاستغفار شفاء (على الأقل مائة مرة كل يوم).

١١- الثقة في شفاء الله وعدم اليأس وعدم سماع كلام الأطباء في أن المرض ليس له شفاء.

١٢- في البعد عن المعاصي شفاء وفي تجديد التوبة شفاء ومع استمرار المعاصي يزيد المرض رغم كل الأدوية.

١٣- في الرقية الشرعية المخلصة شفاء بشرط عدم أخذ أموال عليها).

١٤- الشفاء بتغيير مكان المرض (مجرد السفر إلى الواحات أو شاطئ البحر أو أية بيئة نقية فيه شفاء).

١٥- الشفاء بالبعد عن أماكن المرض (رؤية المرضى تزيد المرض).

١٦- في التوكل على الله والتسليم والرضا على أي حال شفاء والصبر جزء من العلاج وكذلك الشكر على البلاء.

(٢) الجانب الوقائي والبعد عن أسباب المرض شفاء:

(ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة).

١- ابتعد عن كل الأجهزة الكهرومغناطيسية (الكهربية) ماكينات الحلاقة الكهربية والمحمول والكمبيوتر والتليفزيون والثلاجة.

٢- الابتعاد عن الحيوانات والطيوروالادخنة ومقالب القمامة وكل مصادر المرض والعدوى (خطورة تربية الحيوانات والطيور في المنازل).

٣- الابتعاد عن المبيدات الحشرية والحشرات أيضًا فالسموم تضعف الجسم والتدخين من أفسد العادات (حتى على المحيطين).

٤- ممنوع أكل الدهون وجلود الأسماك والطيور وكذلك الأطعمة المقلية في الزيوت عدة مرات.

٥- الابتعاد عن الأطعمة المحفوظة والمملحة والمدخنة والمعلبات والمربات فالمواد الحافظة تؤخر الشفاء (الطبيعي أفضل).

٦- خطورة الشنط البلاستيك في لف الخضروات والفواكة تسبب أمراضًا لأن الثمار تتنفس (ممنوع استعمالها حتى في الثلاجات).

٧- ممنوع ترك الطعام والماء مكشوفًا في الثلاجة (لا بد من إحكام الغلق) وخاصة اللبن والجبن والأطعمة الأخرى.

٨- المياه الغازية ليست هاضمة وكثرتها تفسد الكبد والكلى (أملاح الاكسالات).

٩- مطلوب دوام تعريض الفرش للشمس والتهوية المستمرة للمنازل (المنازل المغلقة التي لا تدخلها الشمس هي مصادر الأمراض ولا يمكن أن يتم فيها شفاء تام).

١٠- الكسل من أهم أسباب المرض ولا بد من المشي كل يوم ساعة في شمس الشروق أو الغروب للرجال والنساء.

(٣) كيف تقوي جهاز المناعة ليسحق المرض؟ (الأنظمة المتكاملة):

١- راجع الجانب الروحي والجانب الوقائي كما سبق من أهم مقويات جهاز المناعة.

٢- والجانب الرياضي والحركة المشي كل يوم ساعة على الأقل والعرق جزء من العلاج.

٣- والنظافة المستمرة والوضوء المتكرر يوميًا والاغتسال المنتظم ونظافة البيت والمطبخ ودهان الجلد كله بمغلي القرنفل.

٤- والأطعمة التي تقوي المناعة، والغذاء الصحي.

٥- والأشياء الطبيعية أفضل للجسم، الملابس القطنية والأرضيات الخشب أفضل من السيراميك المشع والمشي على الأرض حافي القدمين يقوي مسارات الطاقة!

٦- والنوم المبكر في الليل (قبل منتصف الليل) يقوي المناعة والسهر يدمر جهاز المناعة.

٧- وتدليك الجلد بالزيوت الطبيعية يقوي المناعة ولا بد من تدليك الجلد بقوة كل يوم ساعة حتى احمرار الوجة واليدين والقدمين (وبقية الجسم وخاصة لمن لا يتحرك).

٨- والكاسات ولسع النحل ومركبات النحل مع النظام الغذائي من أهم طرق الوقاية والعلاج.

٩- الجماع المعتدل أسبوعيًا جزء مهم لتقوية المناعة.

١٠- الشمس جزء من العلاج (في الشروق والغروب) وتغيير مكان المرض من أهم طرق العلاج (عزل المريض في بيئة نظيفة).

١١- حزام عريض للبطن ان كانت كبيرة و للوقاية من صدمات البرد.

١٢- الحمام الساخن للقدمين جزء من العلاج بالحرارة (مع الشمس والتدليك يوميًا).

١٣- عليك بإجراء فحوصات طبية سريعة - لاكتشاف أي مرض مبكرًا أو لمتابعة السكر

مثلًا ولا تهمل أي مرض بسيط فيتحول إلى سرطان.

١٤- ابتعد عن الممنوعات، وأماكن العدوي..فالوقاية أرخص من تكاليف الفحوص والعلاج.

أثر اليقين في الله على الشفاء أو قوة الثقة في الله في إحداث الشفاء!

١- هل يوجد أثر لوجوب اليقين في الله وأنه لا بد من حدوث الشفاء ؟

نعم - حديث النبي صدق الله وكذب بطن أخيك..اسقة علاً نقول صدق الله..وكذب كل من قال غير ذلك.

٢- هل يوجد أمثلة للشفاء باليقين في الله ؟ نعم.

١- حالات الشفاء من أورام الرقبة...ودعاء قبل الفجر.

٢- حالات ميئوس منها...والد الطبيب الذي حجزه في الرعاية المركزة مع الترجيع بالفم والثورم بالحقن.

٣- حالة بعض أطفال أبو الريش واليأس من الشفاء من الجفاف والعلاج بعسل النحل مع اليقين بالشفاء.

٤- حالات سرطان المثانة والعظام...وثبات الحالة منذ سنوات مع النظام الغذائي واليقين بالشفاء.

٥- حالات SLE والاستغناء تمامًا عن الكورتيزون.

٦- حالات الغيبوبة، والعلاج بالسجود.

هل توجد تأثيرات صحية للسجود لله ؟ وتفريغ للشحنات من الجبهة إلى الأرض؟ نعم.

١- زيادة افراز الغدة النخامية ACTH وزيادة الكورتيزون الطبيعي.

٢- زيادة ضخ الدم للمخ لعلاج نقص التركيز والبؤر الصديدية.

٣- تصليح الدورة الدموية في الأنف (الجيوب الأنفية) بعد فترة.

٤- تصليح الصوت (الحنجرة) في الركعة الثانية.

***



١٣- الصيدلية الغذائية المختصرة

١- شعارها (ما يعالج بالغذاء لا يعالج بالدواء وما يعالج بالدواء لا يعالج بالجراحة).

٢- لقد تغيرت وسائل الحياة .. ولهذا يجب أن تتغير طريقتنا في إعداد الطعام .. وفي تناول الطعام - وإلا سوف تصاب بالأمراض المزمنة التي أصيبت بها من حولنا .. لا محالة.

٣- هل تعلم أن الأمراض المزمنة .. مثل الكبد والسمنة والإمساك وآلام المفاصل وحتى الأزمة التنفسية .. ونهاية بالسرطان تنشأ من عادات غذائية سيئة ؟ .. ولو انصلح القولون والأمعاء .. خفت حدة الأمراض.

٤- هل تعلم أن تأثير الدواء يضعف بعد فترة استخدام .. ثم يفقد تأثيره على الجسم وأنه يجب تغيير الدواء كل فترة .. حتى لا يتعود عليه الجسم ؟ ولكن لا تغير الدواء من نفسك، وإدمان الأدوية هو السبب في فشل القلب والكبد والكلية وحتى قرحة المعدة .. وفساد الأمعاء! رغم أن الدواء يفقد تأثيره العلاجي.

٥- تعالى نتعاهد ألا نأخذ دواء إلا بعد استشارة طبيب متخصص .. لا تقلد الأقارب أو الأصدقاء .. فالأعراض الجانبية للأدوية أخطر من المرض نفسه ! وأحذرك من تناول الأعشاب مجهولة المصدر أو مجهولة التركيب، فضررها أشد من الأدوية.

٦- إياك أن تأكل طعاما دسما وتنام بعده مباشرة .. فالطبيخ والمشوي والمسبك والمحشي والحلويات .. ليس وقتها العشاء ! وأغلب أمراض القلب من تناول عشاء دسم !! وعليك بالبرنامج الغذائي الذي طبعناه .. وارو عطشك دائمًا بالماء العذب وابتعد عن المياه الغازية تدريجيًا.

٧- العلاج بالغذاء هو الأرخص .. وهو الأضمن .. وليس له آثار جانبية - وهو فعال .. بشرط أن تستمر .. ولا تيأس .. ولا تتعجل النتائج - ونحن هنا لا نتوقف عن الأدوية فجأة .. إنما بالتدريج وبعد استشارة الطبيب المعالج.

٨- جميع الأمراض لها علاج بالغذاء .. السكر .. والضغط المرتفع .. وأمراض الكبد وآلام المفاصل - والإمساك المزمن - والأزمة التنفسية - واضطرابات الغدد .. وحتى السرطان .. وفي هذا المختصر الغذائي .. نقدم لك بعض النماذج .. وإذا أردت المزيد من التفاصيل .. أو عندك مرض لم نذكره هنا فاتصل بنا ولا تتردد .. ولا تيأس من كثرة الاتصال .. "**لكل داء دواء علمه من علمه وجهله من جهله**".

٩- القرآن فيه شفاء للمؤمنين - والوضوء علاج الغضب ووقاية من الوسواس - فاحرص على أن تكون متوضئا دائمًا - وأن تنام على وضوء - وفي قيام الليل شفاء من السرطان فاحرص عليه - وداوم على القراءة ففيها علاج لأمراض النفوس كلها.

١٠- منتجات النحل فيها شفاء بشرط أن تكون ربانية نقية لا غش فيها، وإذا جربت العسل ولم تحصل على نتائج فالعسل مغشوش، ونحن نرجوك أن تتصل بنا.

الصيدلية الغذائية المختصرة:

١- الصداع.

٢- ألم الأسنان واللثة والحلق.

أرجوك .. ابحث عن السبب الأصلي .. فالصداع عرض وليس مرض ويوجد أكثر من عشرين مرضًا يسبب الصداع .. ولكل منها علاج مختلف - وأحذرك من المسكنات والأسبرين .. فهي تسبب الحموضة وقرح المعدة - وقد يكون صداع جوع، وقد يكون سهر وقلة نوم.

بسرعة اغلي ١٥ حبة قرنفل في كوب ماء .. وتمضمض بها عدة مرات - وتغرغر بها .. عند التهاب الحلق .. إذا لم يختفي الألم: أسرع إلى طبيب الأسنان .. قد تحتاج إلى حشو أو خلع أو علاج جذور .. وإياك أن تهمل ألم الأسنان - إذا لم تجد قرنفل اغلي زهر البابونج واستعمله كمضمضة وغرغرة (مطهر).

٣- ضعف الإبصار.

عصير الجذر يوميًّا - مع العسل .. وطبق سلطة خضراء - وأرح عينيك من التركيز في المذاكرة .. أو التملق والبحلقة في التليفزيون أو الكمبيوتر - إذا استمر الضعف فاذهب إلى طبيب العيون لعمل نظارة - أو لتغيير النظارة.

٤- التهاب الجيوب الأنفية (والتهاب الأذن).

مضغ شمع النحل لمدة ساعة يوميًّا .. مع ٢ ملعقة عسل نحل طبي صباحًا ومساءً وعليك بمشروب (القرفة + الزنجبيل + حبة البركة) .. كل ساعاتين. إذا لم يكن عنك شمع نحل فمضغ اللبان ينظف الفم والأذن والأنف.

٥- نزيف الأنف المتكرر.

من فضلك عليك بقياس ضغط الدم .. فقد يكون هو السبب – وإذا لم يكن هو السبب .. فعليك بالفيتامينات والليمون .. فالعلاج الطبي لا يتعدي فيتامين سي ROTA C.

٦- آلام الأذن.

إياك أن تعبث في الأذن بآلات حادة أو عيدان كبريت أو أشياء غير معقمة .. يوجد في الصيدلية عيدان طبية لنظافة الأذن رخيصة. وإذا حدث التهاب للأذن .. فقطرة من زيت حبة البركة أو الكافور تكفي – إذا لم تستجيب فأسرع إلى الطبيب.

٧- إلتهاب الحلق (اللوز).

عادة ما يسبب البرد المتكرر التهاب الحلق واللوزتين – عليك بالمشروبات الدافئة كل ساعاتين (ينسون – قرفة – حلبة – كركديه) والليمون والبرتقال .. وارفع مناعة الجسم بـ ٢ ملعقة عسل نحل صباحا ومساء + نصف ملعقة مطحون حبة البركة.

٨- حموضة المعدة المستمرة.

إياك والتدخين .. أو الجلوس مع من يدخن. وابتعد تمامًا عن الأدوية والمسكنات – والأطعمة الحمضية – ولا تأكل وأنت شبعان. لا تدخل الطعام في الطعام – وإياك والتسالي (اللب والسوداني .. والبنبون وعليك فقط .. بالماء الدافئ دون سكر. (كثرة الأدوية تفسد المعدة وتسبب القرحة) وأنصحك بالرمان .. تأكله بشحمه فإنه دباغ للمعدة – أو تعصره دون بذور.

٩- الإمساك المزمن.

عليك أولًا بملعقتين عسل نحل طبي صباحًا ومساءً .. فهو يعالج الإسهال والإمساك .. وعليك بمنقوع التمر .. أو التين الجاف .. أو العنب – وملعقة حلبة حصي مغلية في كوب لبن

.. والسلاطة الخضراء والخميرة البيرة . وإياك والنشويات والمحشي والمسبك .. فكلها تسبب الإمساك وكذلك التوابل والشطة والشاي الثقيل والقهوة والدهون وعليك بالمشي لمدة ساعة يوميًّا – (فالكسل يسبب الإمساك) وعليك بالإغتسال يوميًّا .. والأعشاب الملينة وهي (سنامكي + عرق سوس + بابونج + شمر + حلبة + ينسون)، وإذا لم يتحسن الإمساك فعليك بحقنة شرجية وإذا لم تتحسن فعليك والطبيب فقد تكون بحاجة إلى جراحة حيث قد يكون هناك انسداد معوي.

١٠- البواسير.

من آثار الإمساك المزمن وعند علاج الإمساك تعالج البواسير وهناك حالات بواسير تستجيب للعلاج باستخدام قطنة فيها كافور توضع من الليل إلى الصباح وهناك حالات عولجت بالبصل المشوي حيث يوضع من الليل إلى الصباح إذا لم تتحسن فعليك بالجراحة.

١١- حب الشباب (حبوب الوجه والجلد).

تكثر هذه الحبوب نتيجة نشاط هرموني زائد وقد تزداد قبل الدورة الشهرية وتقل بعدها وتزداد هذه الحبوب مع اضطراب الجهاز الهضمي (الإمساك) والأطعمة الدهنية والشطة والمخللات. **وعلاجها:** نصف ملعقة خميرة جافة يوميًّا على كوب لبن أو زبادي أو سلاطة مع ملعقتين من العسل النقي ويوجد دهان من عسل نحل طبي وزيوت طبيعية وجلسرين مع الاهتمام بالغذاء الصحي (حسب البرنامج) – ودوام النظافة .. والابتعاد تمامًا عن الأسباب.

١٢- أمراض الكبد والمرارة.

– إذا كنت تعاني من آلام المرارة فعندنا عسل اسمه (مر حنون) ملعقة واحدة صباحًا ومساء تريحك من آلام المرارة.

- التهاب الكبد الفيروسي (النشط).

نحذرك من جميع الأطعمة - الفطائر والمخبوزات والمسبك ونوصيك فقط بالأغذية التالية:

١- عسل نحل جبلي كل ساعتين ملعقة.

٢- مغلي الشعير (كوب يوميًّا).

٣- مغلي ورق البقدونس والكرفس وحصا اللبان (كوب يوميا).

٤- مغلي الشمر والحلبة (كوب يوميًّا).

٥- مغلي مطحون الرأوند + الونكا (كوب يوميًّا).

٦- الخضار المسلوق نصف تسوية (كمية قليلة).

٧- حبوب اللقاح ثبت أنها تدعم خلايا الكبد.

والعلاج لا يقل عن شهر ويبدأ التحسن بعد أسبوع ولا بد من تكملة العلاج حتى لا يعود المرض والحمد لله فقد عولجت حالات كثيرة مع برنامج الغذاء الصحي.

١٣- مرض السكر.

لا بد أن تعرف نوع السكر أولًا ! ولابد من التحاليل الطبية المنتظمة (كل أسبوع على الأقل) وليس كل من أرتفع سكره يعتبر مريض سكر فهناك السكر العصبي وسكر الحمل وكلاهما يختفي بزوال السبب ومريض السكر الذي أكدت التحاليل الطبية (ثلاث مرات متفرقة) يحتاج إلى نظام غذائي خاص، ولا يستقر على نوع من الأدوية.

أي لا بد من تغيير الأدوية كل فترة أما الأغذية التي تثبت أنها تعالج سكر الدم فهي:

١- عسل نحل مر حنون (موجود عندنا).

٢- الحنضل على الكعب كل مساء.

٣- شراب البردقوش + البابونج لضبط الهرمونات. (مثل الشاي الكشري).

٤- ملعقة كبيرة حلبة حصى مسلوقة يوميًّا تساوي جرام أنسولين.

٥- مغلي عشب الصمود كوب واحد يوميًا.

٦- السلطة السحرية لعلاج السكر (ثوم وبصل وجزر وخل وكرنب وفجل وبقدونس وزيت زيتون.

٧- (عسل النحل + غذاء الملكات + حبوب اللقاح) لعلاج الآثار الجانبية للسكر على الأنسجة.

٨- تؤكد أن توابع مرض السكر خطيرة فلا تهمله، إذا رأيت نفسك ملهوفًا على الماء وتكثر من الذهاب إلى الحمام أثناء الليل فلابد من التحاليل والمهم هو النظام الغذائي.

والحمد لله فقد تحول بعض المرضى تدريجيًّا من الدواء إلى الغذاء بإشراف الطبيب.

١٤- الأنيميا والهزال والنحافة.

من أعراضها زغللة العين ودوخة وصداع وشحوب لون الجلد، فأسرع بعمل تحليل صورة دم فقد تكون أنيميا نقص كرات الدم الحمراء وعلاجها سهل وسريع (حسب النوع) وبسيط للأطفال والحوامل والكبار أيضًا وهو:

١- (٣-٥) تمرات منقوعة في الماء يوميًّا - أو عجوة في الزبادي أو اللبن + ١/٢ ملعقة حبة البركة.

٢- كوب حلبة + شمر يوميًّا - ٢ ملعقة عسل نحل نقي صباحا ومساء + حبوب اللقاح وعليك بالسلاطة الخضراء مع كل وجبة - واللحوم الصغيرة والبيض المسلوق - والفواكه.

٣- كما نحذر من اضطرابات الجهاز الهضمي (إمساك، إسهال، سوء التغذية والأطعمة الحديثة والمغلفة كلها).

١٥- ضغط الدم المرتفع.

نحذر أولا من ضغط الدم العصبي - فهولا يعالج بأدوية الضغط وكثير من المرضى يخطئون وبعض الأطباء أيضًا، فالضغط العصبي يزول بزوال السبب ومن أسبابه:

١- قد يكون بسبب ورم.

٢- مرض في الكليه.

٣- زيادة الدهون والكوليسترول.

٤- بسبب اضطراب هرموني (الغدة الدرقية مثلًا).

٥- بسبب زيادة الأملاح.

٦- وقد يكون بسبب التدخين والتوتر العصبي.

المهم أن يعرف السبب بدقة فقد يسهل علاجه ولا يعود ! وأدوية الضغط أثارها الجانبية كثيرة أهمها الضعف الجنسي، ومن المحاذير العامة:

- الأملاح والمخللات والدهون والزيوت والتدخين وإياك وأمراض الكلى وعليك بما يخفض الضغط مثل:

١- منقوع الدوم صباحًا ومساءً.

٢- مغلي خمس فصوص قرنفل مع النعناع.

٣- الكركديه المنقوع وليس المغلي وكذلك منقوع الدوم.

٤- وأيضًا عليك بأغذية الهدوء (عسل النحل والتفاح والعنب والتين ومغلي ورق الزعتر) فقد ثبت أن تتأول ٣ تفاحات في اليوم تخفض الضغط وكذلك (الكمثرى والثوم والجزر والخرشوف).

٥- ٤ أعواد كرفس على الريق أو مغلي بقدونس يخفض الضغط، ولا بد من قياس الضغط يوميًا.

٦- عسل البردقوش (٢ ملعقة صباحًا ومساءً يضبط الضغط).

١٦- الأزمة التنفسية (الكحة المستمرة).

ابتعد أولًا عن كل ما يثيرك من روائح ودخان وأطعمة وأتربة وعالج القولون فقد يكون هو السبب، وقد تكون السمنة هي سبب الأزمة وقد تكون الجيوب الأنفية هي السبب، وقد تكون حالة نفسية.

- ونوصيك بتنفيض الفراش وتعريضه للشمس ، وتغيير المكان (ربما هو السبب) وقد ثبت أن الأغذية التالية تعالج الأزمة (وتقلل من حدوثها):

١- مغلي ورق الجوافة + منقوع شرائح الفجل في السكر صباحا ومساء.

٢- عسل نحل الكافور (٢ملعقة كل ٦ ساعات).

٣- التمر والزبيب والتين + مغلي الحلبة (لغير مرضي السكر).

٤- قطرات من زيت حبة البركة إلى أي كوب مشروب ساخن (كل ساعتين).

٥- مشروب (الجنزبيل + القرفة + حبة البركة) .

١٧- السمنة (زيادة الوزن).

خطورة زيادة الوزن أنها تؤثر على المفاصل (آلام المفاصل) وأمراض القلب والسكر وضغط

الدم والأزمات التنفسية وأخيرًا السرطان ولا بد أن يزن الإنسان نفسه باستمرار، ويكون حزر من أي زيادة بسيطة ، والموضوع في أوله سهل فالصيام الإسلامي والبرنامج الغذائي بإنقاص كميات الطعام وزيادة النشاط العضلي كفيل بإعادة الوزن الطبيعي وإلا فبرنامج غذائي قاسي، ممنوع النشويات والحلويات والدهون وتوجد شوربة لإذابة الدهون (كرنب + قرنبيط + بصل + كرفس + ثوم + بقدونس) .

وإذا لم تتحرك في نشاط رياضي عضلي (المشي لمدة ساعة يوميًا) فلن تنقص جرامًا واحدًا).

من الأبحاث العلمية ثبت أن الأفطار يوميًّا على التمر فقط (٧ تمرات) لمدة شهرين أدى إلى اختفاء آلام القولون والإمساك المزمن وهبوط الوزن ١٢ كيلو مع الشعور بالنشاط المستمر (وجبة الغذاء كما هي). فالرياضة وتقليل الطعام أغلى روشتة .. ولا تيأس.

١٨- سقوط الشعر

- الشعر مثل الجلد مرآة الجسم يصح مع صحة الجسم - ويضعف ويتساقط مع أمراض الجسم. والشعر يتساقط طبيعيًا ولكن بمعدل بسيط قد لايشعر به الإنسان ولكن إذا زاد التساقط وأصبح ملحوظًا أو انكشف أجزاء من الرأس (الثعلبة) فالوضع يصبح خطيرًا.

- نبحث أولًا عن سبب سقوط الشعر، مرض عضوي ؟ أم أسباب نفسية ؟ أم سوء تغذية وقلة هضم وامتصاص ؟ أم قلة نظافة ؟ (كلما تباعدت مرات غسل الشعر وتمشيطه كلما زاد معدل تساقط الشعر) وإذا عولج السبب وصح الغذاء عاد الشعر طبيعيًّا. أهم علاج على الريق عصير جزر محلي بعسل نحل نقي + ملعقة صغيرة خميرة بيرة يوميًّا.

- أما إذا جهلنا الأسباب الحقيقية، واكتفينا بتدليك الرأس فقط بالزيوت والمستحضرات فالنتائج متواضعة، فالشعر يحتاج إلى تغذية سليمة وتدليك مستمر (حمام زيت يوم بعد يوم).

١٩- آلام المفاصل والروماتيزم.

ترتبط هذه الآلام مع ظهور الكرش والإمساك وزيادة الوزن وبعلاج الكرش والإمساك قد تختفي آلام المفاصل - تدريجيًّا.

١- وقد تمت تجربة النظام الغذائي بنجاح .. وخفت الآلام بمجرد شفاء القولون.

٢- ومع النظام الغذائي الصحي يمكن تدليك المفاصل بزيوت طبيعية ساخنة - مع وضع كمادات ساخنة (ردة ساخنة) حول المفاصل.

٣- مغلي الشعير مع البقدونس يخفف آلام المفاصل.

٤- عمل كاسات هواء حول المفاصل (أو استخدام الحجامة استخدامًا صحيحًا).

٥- ثبت أن الحنضل - يشق نصفين ويوضع على الكعب من الليل إلى الصباح - حيث يمتص الآلام ويخفف الالتهاب خلال أسبوع!

٦- وجرب كذلك شراب المناعة (حبة البركة + القرفة + الجنزبيل) كميات متساوية.

٧- مخلوط (عسل النحل وغذاء الملكات وحبوب اللقاح) ٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساءً.

٢٠- لتقوية جهاز المناعة.

الاهتمام بالطعام الصحي المتوازن - والسلاطة الخضراء مع كل وجبة وكذلك نصف ملعقة مطحون حبة البركة + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + ملعقة حبوب لقاح (يوميًّا).

ولتقوية الذاكرة والنشاط العام أشرب (مغلي قرنفل + ريحان + في كوب ماء) بالإضافة إلى عسل جبلي + غذاء ملكات.

٢١- حروق الماء الساخن أو الزيت المغلي.

بسرعة ضع عليها عسل نحل نقي، وسوف تشفي بإذن الله خلال دقائق !

٢٢- الإسهال الحاد.

نصف كوب ماء محلي بثلاث ملاعق عسل نحل + عصير ليمونة ٣ مرات يوميًا .. حتى يختفي الإسهال. (وأكل الرمان بشحمه يقي من الإسهال) .. وامتنع تمامًا عن جميع الأطعمة حتى يتوقف الإسهال .. وإياك والمخبوزات كلها .. الفطائر والبقسماط والخبز .. حتى يتوقف الإسهال تمامًا.

٢٣- قرحة المعدة.

عصير الرمان هو الأفضل - ومغلي الكمون - ومضادات الحموضة.

وإياك والأطعمة الحمضية والمسبك والمخللات .. وعليك بالعصائر القلوية .. وعصير البطاطس النيئة يعالج القرح بنجاح.

٢٤- الأرق وعدم النوم.

شوي بصلتين وبعد الأكل ٣ ملاعق كبيرة عسل نقي وسوف تنام بإذن الله.

٢٥- آلام الكلى.

- إياك أن تسكت على آلام الكلى (في الظهر) .. وعليك بسرعة تحاليل البول والدم لتعرف نوع الأملاح عندك فإذا أهملتها .. فالفشل الكلوي لا رجعة فيه ! إما غسل الكلى ! أو زرع الكلى!

- إياك والأملاح والمخللات والأطعمة التي تحتوي على حامض الاكساليك مثل القهوة والشاي والفراولة والمانجو والكولا والشيكولاته والبرتقال.

- أما العلاج فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن تناول ٢ ملعقة عسل كبيرة صباحًا ومساء عالجت قرحة المثانة والتهاب الكلى والبروستاتا (د. فاهم عبد الرحيم) أستاذ المسالك طب الأزهر.

- أما الأعشاب الناجحة فهي (خلة + حلفابر + دمسيسة + نعناع + عرقسوس) وتباع جاهزة في الصيدليات.

- واعلم أن مغلي البقدونس هو الأقوى والأهم .. وكذلك مغلي الشعير .. وكذلك العرعر والزعتر والتليو .. المهم مشروب ساخن كل ساعتين مما ذكرنا.

الخلاصة:

شعارات هامة :

١- شعار الصحة المتجددة هو (فطور التمر - وعشاء الزبادي مع عسل النحل وشراب الأعشاب).

٢- اغرس نخلة ! (نخلة لكل مواطن) أو أزرع شجرة مثمرة عملا بالحديث "**إذا قامت القيامة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن يغرسها فليغرسها**" وليكن همك أن تغرس وتزرع.

٣- ما يمكن علاجه بالغذاء لا يعالج بالدواء ، وما يعالج بالدواء لا يعالج بالجراحة، وآخر الداء الكي (الجراحة) والشفاء في ثلاث (شربة عسل - أو شرطة محجم - أو كية بنار).

٤- نحن لاندأوي بمجاهيل .. والأعشاب التي لم تجري عليها أبحاث لتحديد الجرعة والآثار الجانبية وطريقة الاستعمال الصحية .. أخطر على الجسم - فدعوتنا علمية .. قائمة على نتائج البحوث .. وإذا كنا نحذر من الأدوية .. فتحزيرنا من الأعشاب المجهولة أشد.

٥- لا للدقيق المستورد - ولا لرغيف القمح الذي يسبب الذل والتبعية الاقتصادية - ونحن نقلل من اعتمادنا على القمح تدريجيا ةنستخدم البدائل الصحية - من خبز الشعير وغيره ولا تحتقر نفسك - أبدأ بنفسك وإن خالفك الناس وقلل من طعامك واستهلاكك.

٦- محازير عسل النحل .. غير الناضج ! يسبب الإسهال ويؤخر نتائج العلاج! ويضر مريض السكر والقدم السكري ولها نحن نبحث دائما عن مصادر آمنة - ونتابع هذه المصادر باتفتيش المفاجئ - ونرحب يالأعسال الجبلية .. والأجار النادرة .. التي لم تصل إليها يد البشر وتغشها!

٧- الأمة التي صارت سنوات طويلة على الإسراف في الطعام تحتاج إلى سنوات لتعويدها على تقليل الطعام وإقناعها بذلك والمشكلات بدأت تظهر في البيوت.

٨- ممنوع تناول أعشاب مجهولة ، فأضرار الأعشاب أخطر من أضرار الادوية.

٩- لكل شئ ضوابط فلا تؤخذ بإسراف حتى الدواء والفاكهة والعمل والعبادة وإلا انقلبت النتائج للعكس ، وأيضا أطعمة القرآن والعسل النحلي، وحبة البركة لا تؤخذ بالبركة.

١٠- العودة إلى سنة النبي محمد - عليه الصلاة والسلام - وأطعمة القرآن والسنة تفتح آفاقا جديدة ووظائف جديدة وفكر جديد غير تابع، ونحن بحاجة لأن نفكر لأولادنا فالأعداد كبيرة وفرص العمل قليلة، وليس معقولاً أن جميع الأولاد سيدرسون كمبيوتر مثلا، أو لغات أجنبية!!

١١- حزام البطن (سنة) وكان معروفًا لدى الفلاحين (رباط الوسط) قبل أن يظهر حزام التخسيس، وهو يعالج أمراضًا كثيرة .. حاول أن تربط بطنك ولو بملاءة سرير كل ليلة.

١٢- الحركة بركة والسعي فيه خير وصحة (المشي ولو إلى المسجد فيه علاج أو السوق أو زيارة المرضى والأقارب ... وأحذرك من الكسل وقلة الحركة .. فهما أصل المرض ولا ينفع معهما علاج.

١٣- العمل الفردي يموت صاحبه .. وأرجوك أن تنشر هذه الصيدلية عدة مرات ! والعمل الجماعي هو المطلوب وتحمل خلافات الجماعة فهي أفضل من كل نجاح فردي ويجب أن نتعود على البحث الجماعي، والبخل بالعلم والاستئثار به يضر صاحبه، وبذل العلم لا يؤدي إلى ضياعه بل يؤدي إلى إنتشاره وزيادة علم صاحبه، وما يحدث في مراكزنا البحثية - الأنانية لا يعلمه إلا الله.

***





١٤- الطاقة الخرافية (القوة الجنسية)

عندما كتب فرويد على أهمية استخراج الطاقة الجنسية وممارسة الجنس عند الشباب بانتظام. أكد أن عدم ممارسة الجنس يؤدي إلى وجود طاقة مكبوتة .. تؤدي إلى الجرائم أو الأمراض النفسية .. وصار الطب في العالم كله الآن على هذا .. حيث أن الكبت الجنسي، وعدم الممارسة المنتظمة بعد العشرين من العمر .. تؤدي إلى أمراض متعددة .. وإذا بلغ الإنسان العشرين من العمر ولم تظهر عليه علامات الجنس (أو الأحتلام كل أسبوع مثلًا) فيجب أن يعالج. وكما أن الكبت الجنسي وعدم الممارسة المنتظمة (مرة كل أسبوع على الأقل) يؤدي إلى جرائم وأمراض، فإن الإسراف في الممارسة (أو العادة السرية) .. يمكن أن تؤدي إلى ضياع الإنسان. وإلى ظهور أمراض خطيرة منها: عدم التركيز، وظهور أمراض القلب، وضعف الإبصار، وضعف البنية العظمية والعضلية وبالتالي عدم القدرة على ممارسة أي عمل !!

والأخطر من هذا أن الإسراف في العادة السرية مثلا - يؤدي ضعف جنسي يفشل صاحبه فيما بعد في إشباع الطرف الأخر .. كما يؤدي إلى إستهلاك المصدر .. وهذا يعني اختفاء الحيوانات المنوية نتيجة الإسراف .. وقد يؤدي كبت السائل المنوي إلى احتقان شديد وآلام شديدة في منطقة الحوض والخصية.

باقي أن نعرف الفوائد للطاقة الجنسية الخلاقة .. إذا تمت باعتدال ودون إسراف ..

١- فهي من أهم سمات الشخصية.

٢- وتؤدي إلى إستخراج العنف والغضب وبالتالي يهدأ الإنسان نفسيًا ولا يفكر في تدمير المجتمع حوله.. "**إذ يغشيكم النعاس أمنة منه وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام**" (الأنفال: ١١).

في هذه الأية أصيب المسلمون بهزيمة أدت إلى الغم والحزن .. فأنزل الله عليهم النوم فناموا .. واحتلموا .. وخرج منهم الغضب والحزن .. ثم أنزل الله عليهم مطرا .. فاغتسلوا ..

والقوة الجنسية تأتي مع النظافة المستمرة .. والوضوء المتكرر .. وحاسة الشم هي الأولى في الجنس .. والقوة الجنسية لا تأتي مع الكسل والمرض !! والقوة العضلية شرط للقوة الجنسية .. فتعجب من الذين لا يستطيعون صعود درجات السلم مثلا .. ويريدون قوة جنسية!

والصلاة (بركوعها وسجودها) من المقويات الجنسية .. أما الصلاة بلا ركوع ولا سجود فهي بلا فائدة. ففائدة الصلاة في الركوع والسجود !.. وكثرة الخطي إلى المساجد من المقويات الجنسية .. ومن السنة أن يصلي الزوج مع زوجته جماعة قبل الجماع في كل مرة !

ولا يحتاج المصلي لمقويات جنسية .. ولا يعاني سرعة قذف لأنه يعرف مراحل الجنس الثلاثة .. مرحلة الإثارة السمعية ثم مرحلة الإثارة الجسدية ثم مرحلة الإستمتاع.

وبدون هذا الترتيب يفشل الأداء الجنسي، ويتحول البشر إلى حيوانات .. وأثناء الأداء الجنسي المعتدل يحدث تغيرات هرمونية داخل الجسم فيعاد توزيع الدورة الدموية.

١- فيتحسن أداء الأنف والشم .. وتعالج الجيوب الأنفية والملحمية.

٢- وتتحسن رائحة الفم والحلق.

٣- وتسري في الجلد كله انتعاشة .. ومتعة شديدة .. وإحمرار الوجه .. واختفاء السواد تحت العين وتجاعيد الوجه .. أي عملية تجميل وإشراق للوجه .. واختفاء علامات الإرهاق والأنيميا .. وتقلل تكوين تجاعيد جديدة.

٤- ويتحسن أداء القولون والهضم .. وتتوقف آلام البطن .. وتقي سرطان القولون .. وتنظم حركة الأمعاء .. ويزداد الامتصاص والانتفاع بالطعام.

٥- ومع القبلات الحارة يحدث تحسن في أداء المخ حيث يزداد كمية الدم الواصلة للمخ .. وهذا يحسن أداء المخ .. ويقلل ظهور أعراض الشيخوخة.

٦- وكما يقل ضغط سائل المخ .. بنسبة ١٠٪ .. يقلل ضغط العين .. ويقلل الإصابة بالمياه الزرقاء .. ويحسن أداء النظر!

٧- ويتحسن أداء عدسة العين .. وتقل العتامة ..(المياه البيضاء).

٨- القبلات الحارة تغير من تركيب اللعاب .. بما يوقف تكوين الجير على الأسنان .. ويذيب الجير القديم .. وبما يحسن رائحة الفم ورائحة الحلق (اللعاب به مواد قاتلة للميكروبات) .. وكذلك وقف التسوس.

٩- القبلات الحارة تزيد إفراز الغدة الدرقية ٣٠٪ .. وهو وقود خلوي يزيد نشاط الجسم وقوته .. كما يزيد ضربات في القلب لضخ الدم بقوة.

١٠- القبلات الحارة .. تزيد إفراز الكورتيزون الطبيعي .. فيقل الشعور بالألم .. بل قد تختفي آلام الجسم تمامًا .. أثناء الأداء الجنسي .. وذلك إذا استمر في أكثر من نصف ساعة.

١١- القبلات الحارة .. توسع الشريان التاجي لتغذية عضلة القلب بنسبة ٣٥٪ مما يقي من الذبحة الصدرية .. وإعادة الأجزاء المتليفة من عضلة القلب فتعود للعمل بكامل قوتها.

١٢- زيادة هرمون الاكسيتوسين Oxytocin ... يؤدي إلى إعتدال التفكير .. والتدبير المنزلي .. وقد أجريت أبحاث علمية لذلك.

١٣- من أغرب الأبحاث العلمية أن القبلات الحارة بين الزوجين .. تنظم حركة المعدة وتمنع الحموضة الزائدة .. بل وتلتئم قرحة المعدة بمداومة القبلات الحارة.

١٤- تنشط حركة الكلى والعرق للتخلص من الفضلات والأملاح المترسبة حتى يمكن التخلص من الحصوات بالأداء الجنسي المنتظم والمثير .. فاللقاء الجنسي ضروري للتخلص من الفضلات عمومًا.

١٥- وتنشط إفراز العصارة الصفراء من الكبد وكذلك تنظيم عمل الكلى والكبد والغدة الجاركلوية .. وزيادة إفرازات الرحم .. وهذه الإفرازات تطهر الرحم باستمرار أقوى من جميع المطهرات والمضادات الحيوية.

١٦- يستفيد من اللقاء الجنسي جميع عضلات الجسم .. وجميع المفاصل .. بما يعني حركة أفضل للمفاصل .. واللقاء الجنسي القوي أفضل من جلسات العلاج الطبيعي والمساج..

١٧- اللقاء الجنسي المنتظم .. يؤدي إلى تشابه رائحة أنفاس الزوجين .. والاشتياق إليها بما يعني تشابه عمليات الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي وحتى الإخراج .. بما يقرب تشابه تركيب الدم بين الزوجين..

١٨- اللقاء الجنسي المنتظم مع الزوجة .. يؤدي لانتظام الهرمونات .. والفرمونات .. وتعود الجسدين والخلايا على بعضها .. يعني الوقاية من الأمراض .. لكن الزنا وتبادل الزوجات.. والمرأة التي تتعامل مع أكثر من رجل تكون سببا في حدوث خلل هرموني ونفسي وبدايات السرطان .

حيث يتعود الرحم على بصمة محددة للسائل المنوي .. وإذا تغير السائل المنوي .. حدث سرطان الرحم .. ولكن ينسي الرحم بصمة السائل المنوي للزوج .. فلا بد من مرور فترة لا تقل عن ثلاثة أشهر (فترة العدة).

١٩- عندما وصف الله سبحانه وتعالى العلاقة الزوجية بالسكن والمودة والرحمه (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينهم مودة ورحمة) .. فالسكن أمان واطمئنان .. وهذا يفسر الحب الشديد .. حتى أن الزوجين المحبين لا يرتاحا الا بالحديث مع بعضها لطلب المشورة والرأي في جميع المشكلات اليومية وقد عرفت من بعض الأزواج لاينام إلا إذا حكي لزوجته (حبيبته) جميع مشاكله اليومية .. وهي تسمعه وترد عليه بالود والرحمة والشفقة والحنان .. وكل المعاني البشرية الراقية .. فالعلاقة ليست مجرد شهوة بهيمية .. ولكنها علاقة بين إثنين هدفهما واحد .. وأفكارهما موحدة .. ومبادئها ثابتة .. لا يختلفان على تربية أولادهما .. ولا يتنازعان أمام الأولاد ! وإذا كره أحدهما الآخر .. واختفى الحب .. بقي بينهما الإحترام .. والوفاء! والذكريات الجميلة.

٢٠- أمام المتعة الزوجية هناك التبعات والمسئوليات .. فأمام هذه الشهوة العظيمة .. نفقات (مسكن وملبس ومأكل وعلاج) .. وأمامها .. صبر جميل وتحمل وتنازل .. وأمامها كتمان السر وعدم إذاعة الأسرار .. وعدم فضح الزوج أو تعريته أمام أي مخلوق .. متعة راقية لا يعرفها إلا صاحبها ولا تحكي لأحد .. والمحروم من هذه المتعة أضعاف أضعاف من يتمتعون بها .. وأمام المتعة الزوجية تحديات الاستمرار .. فمن نجح في الاستمرار وتحمل الآخر .. ينجح في تحمل أولادة والناس جميعا .. ومن فشل في إستمرار العلاقة الزوجية .. فشل في تحمل أولاده وأي إنسان آخر .. من تجرأت واشتكت زوجها وفضحته في المحاكم .. لا يمكن أن تصلح لزوج آخر.

٢١- اللقاء الجنسي الطبيعي .. ضرورة للجسم البشري مثل الطعام والشراب والنوم .. ويجب أن يتم طبيعيا .. والرياضة الطبيعية والمشي .. يكثر معها العرق، والعرق يحمل رائحة الجنس تسمى الفرمونات .. أو الهرمونات الجنسية المتطايرة .. فإذا عمل الزوجان معا .. وعرقا معا .. حتى ولو في تنفيض شقة الزوجية أو مسحها .. زاد الشوق بينهما .. وإذا لم يكن هناك نشا عقلي فليس هناك شوق جنسي .. وبعض الناس يلجأون إلى مثيرات جنسية صناعية .. مثل الرجال الذين يتعاطون حبوب الفياجرا مثلا .. أو النساء التي تضر إلى هرمونات موجودة في نوع من اللبان Spanish fly .. كل هذه المثيرات ..قد تحدث الرغبة .. ولكنها تفقد تأثيرها بعد فترة من الاستعمال .. ويحتاج الانسان إلى معرفة المثيرات الطبيعية بعيدا عن الانفعال.

الشي الغريب / أنه يجب على الزوج مغادرة حجرة الجماع .. بعد الجماع .. لأن هرمون الذكورة يبقى لفترة فتستنشقه الزوجة فتزداد استمتاعا .. مع ما تبقى من هرمونات الشهوة في جسمها والتي قد تظل في حالة استمتاع لمدة ١٢ ساعة بعد الجماع.

٢٢- في العلاقة الزوجية / يحدث تلامس بين الزوجين .. ويحدث انتقال للطاقة .. استطراق.. من الأعلى للأقل .. هذه الطاقة تسري مع النهايات العصبية .. ربما تسبب كهربية خفيفة .. هذه الطاقة وهذه التيارات العصبية .. هي التي تعالج الزوجين .. وكما يحدث تبادل للطاقة والتيارات العصبية .. يحدث تبادل للسوائل (في اللعاب والعرق والسائل المنوي).

أكثر النهايات العصبية حساسية في الجسم هي الشفايف - ثم أطراف الأصابع - ثم حلمات الثدي - ثم أعضاء التناسل.

٢٣- الشهوة لا تولد في أعضاء التناسل انما تنتهي بأعضاء التناسل .. فقد يحتلم الإنسان دون أن يلمس أحد وهو نائم .. الشهوة تولد في المخ .. وتعبر عنها افرازات الجسم .. وتزيدها المثيرات الحسية أهمها الأنف ثم الأذن ثم العين ثم المناطق الحساسة في الجسم أما الإثارة

من الأعضاء التناسلية فقط فهو خطأ كبير .. وممارسة تؤدي نتائج عكسية وترتيب الأنف هو الحاسة الأولي.

٢٤- الهرمون الجنسي عند الذكر ستة أضعاف الهرمون الأنثوي عند الأنثى .. وهذا يفسر قوة الجنس الشديدة عن الرجال أكثر من النساء .. وهو ما يدفع الرجل بقوة شديدة لإقامة علاقة زوجية .. يتحمل في سبيلها المهر والجهاز والسكن والنفقة والأولاد والعلاج وكل شيء.

وتحتاج المرأة إلى السائل المنوي وما به من هرمون (التستوستيرون) لأنه ينشط جسمها كله .. وتستكمل به تفاعلات جسمها .. (حتى التنفس) .. كذلك تحتاج إلى مادة البروستاجلاندين التي تسكن الآلام .. وهي متوفرة في السائل المنوي أضعاف ما هو موجود في دم المرأة وسوائل الرحم.

وإذا كان الرجل الطبيعي القوي الذي يمارس النشاط الرياضي بانتظام يحتوي جسمه على ستة أضعاف الهرمون الأنثوي .. فإنه يمكنة إشباع أربع نساء .. (إذا كان عنده نشاط جنسي زائد) .. أو يكتفي بزوجة واحدة قوية.

٢٥- دوام الإثارة الجنسية (بالفيديو كليب .. ومشاهدة النساء العاريات) وعدم غض البصر.. تؤدي لزيادة إفراز الهرمونات الجنسية عند الرجال .. فإذا كان الرجل متزوجا .. فيجب عليه أن يجامع زوجته .. ليطفئ ما به من شهوة .. أما الشباب غير المتزوج فيتراكم الهرمونات الجنسية .. وتزيد الشهوة عنده .. حتى يصل إلى درجة الإعتداء (الزني أو الإغتصاب) أو العادة السرية .. أو كتم الشهوة حتى تنعكس ويصبح باردا .. ولا يتأثر جنسيا في المستقبل. (أي يموت جنسيا ولا يصلح للزواج). وتتورم الخصية وتزداد آلام الحوض وتظهر مشكلات البروستاتا مبكرًا.

"**قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم**" .. لماذا عطف الله حفظ الفرج على النظر!

٢٦- تحتاج امرأة إلى الجماع مرة واحدة كل شهر (عند الاعتدال). استفادها الفقهاء من قوله تعالى : "**ويسئلونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض .. ولا تقربوهن حتى يطهرن .. فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله ..**" (البقرة: ٢٢٢) في هذه الآية الأمر بجماع الزوجة مرة بعد الطهر .. والأطباء قرروا أن هرمون الذكورة ضعف الأنوثة ست مرات .. أي أن الرجل المعتدل يحتاج إلى الجماع (مرتين في الأسبوع على الأقل). فإذا كانت الزوجة تشتاق إليه مرة واحدة في الشهر .. فهو يشتاق إليها ثمان مرات على الأقل .. ولا يطلب منها في كل مرة أن تكون في قوته ! الا إذا عودها على ذلك .. ويجب عليه الاعتدال وعدم الإسراف .. كما يجب عليه أن يجامع زوجته حتى وإن لم تكن له رغبة بغرض إعفافها وشفائها وتقويتها.

٢٧- الزواج شبع متبادل: إذا كانت هناك إمرأة لا تشبع من اللقاء الجنسي .. فيجب علاجها وبحث الأسباب (فقد تكون هناك افرازات والتهابات مستمرة) .. وإذا كان الرجل يشبع ولا يسأل زوجته هل شبعت أم لا .. فهو آثم شرعا .. وأناني .. وسيؤدي فعله هذا إلى أن الزوجة سوف تكرهه .. وتكره الاقتراب منه .. وقد أمرنا النبي محمد : "**إذا شبع أحدكم فلا ينزع حتى يشبع زوجته**".

٢٨- ربط الرجال جنسيا: يعتقد البعض إذا لم يحدث انتصاب عند الرجل فجأة .. (بعد أن كان قويا أن هذا عن طريق السحر والعمل .. ولكن ثبت الأن علميا أن الرجل الذي يجامع زوجته بانتظام يكون هرمون الذكورة فيه غير مرتبط بالبروتين أي (هرمون ذكورة حر) .. أما إذا كان الرجل يطلق بصره وسمعه وأنفه خلف النساء .. فإن هرمون الذكورة يكون مرتبط ببروتين في

الدم .. وهذا يعني أن هرمون الذكورة لا يعمل ! أي أن زني العين أو السمع أو الأنف أو إليد كل هذا يضيع الذكورة ويسبب الضعف الجنسي.

٢٩- الأنفاس في الطعام .. وفي المكان .. الزوجان يتشاركان في اعداد الطعام معا .. يوميا .. ويتميز كل منها (بنفس) في الطعام .. وتناول هذا الطعام بينهما يزيد قوة الارتباط بينهما .. لكن هذا لا يتحقق مع الأكل في المطعم ؟ أو الأكل سابق الإعداد (الديليفري) .. كل هذا يهدم روابط المودة والرحمة .. أو السندوتشات !

وطعام البيت فيه تسمية وذكر لله أثناء إعداده فيسبب الشبع السريع .. والعكس في الطعام الآخر الذي يسبب كثرة الطعام في المطاعم وغيرها..

٣٠- رائحة الإنسان تتغير وتختلف باختلاف حالاته .. فرائحته أثناء الرغبة الجنسية .. رائحة جميلة .. غير رائحته أثناء الخوف.. غير رائحته أثناء الممارسة الرياضية .. وغيرها والله سبحانه فرق في القرآن بين هذه الروائح.. فقال على لسان يعقوب "**إني لأجد ريح يوسف**" (أي في قميصه).. والكلاب تعرف رائحة الخوف في الإنسان فتهجم عليه .. والكلاب لا تهاجم الانسان الذي لا يخاف .. والله سبحانه وتعالى يقول: "**ولا تنازعوا فتفشلوا وتذهب ريحكم**" .. ومع النزاع والغضب والحزن .. تظهر رائحة كريهة ! وإذا كانت بعض الحيوانات تشم بعضها فتعرف هرمونات الجنس بالشم .. وتعرف هرمونات الحمل بالشم فلا تقرب من الأنثى !! حتى تلد .. فالإنسان أرقي من هذا .. وحساسيته أشد ولا يمكنه جماع المرأة وهي حائض ولا وهي كارهه !!

وإذا كنا نسمي هذه الطاقة الجنسية بأنها "الطاقة الخلاقة" فنحن نعني ما نقول: فهي الطاقة التي بسببها تقام البيوت .. وتحدث الزيجات، وينجب الأولاد، ويستمر التناسل لأجيال وأجيال .. ولولا هذه الطاقة القوية .. والرغبة الشديدة .. لما صبر رجل على امرأة .. ولا صبرت إمرأة على رجل لسنوات طويلة بعد الزواج.

وإذا كان الإنسان من طبعه الملل، وأنه يجب التجديد باستمرار .. فإذا كانت الزوجة ذكية قوية .. فإنها تجدد كل يوم .. في ثوبها .. وفي بيتها .. وحتى في تغيير ترتيب الأثاث في البيت .. وكلما كانت أكثر جاذبية وتجددا وبهجة .. لا يفر الرجل منها أبدا ..

أما إذا كانت المرأة كثيرة المطالب .. لاتعرف شيئا في الحياة سوي أن تأخذ فقط فهي مصيبة .. سوف يتخلص منها زوجها في أقرب فرصه له ، ما دامت لا تحسن تقديم أي شيء في الحياة .. سوى المطالب المالية فقط !!

لقد مضي زمان كانت المرأة قعيدة بيت .. لا تحسن سوى إعداد الفراش والطعام لزوجها.. وجاءنا زمان تقدم فيه المرأة كل يوم جديدا من الطعام .. والزينة .. والعلم النافع .. والعمل الدؤوب الذي يجعلها في غاية الجمال والجاذبية .. بل يجعلها قرة العين لزوجها .. وحسنة الدنيا كما وصفها النبي.

***



١٥- الصيدلية الغذائية (الجداول الغذائية)

مرض السكر:

تعليمات:

تتدهور صحة مريض السكر بسبب الجهل بطبيعة المرض، وقد يحدث اضطراب هرموني بسبب الحمل(سكر الحمل) أو بسبب مشكلة (سكر عصبى)، أو بسبب الإسراف والسمنة. والذي استقر عليه العلم أن السكر نوعان..

١- نوع يعتمد على الحقن بالإنسولين IDD

٢- نوع لا يعتمد على الإنسولين NIDD ولا بد من تحليلٍ للسكر في البول والدم إن لم يكن يوميًّا ففي كل أسبوعٍ مرّة.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – تحاليل البول والدم كل أسبوع مرة للوقوف على مستوى السكر في الدم.	١- الإسراف في الأكل.. والسمنة.. فهي من أهم أسباب مرض السكر! ويجب علاج السمنة أولًا وربما عولج السكر دون علاج.
٢ – الحلبة الحصى.. مغلي ملعقة كبيرة ويؤكل الحب.	٢ – الاعتماد على الدواء وحده في علاج السكر، فالجسم يتعوّد عليه ويفقد تأثيره بعد فترة ولابد من تغيير الدواء.. حسب التحاليل
٣ – البردقوش + الروز ماري (ضبط الهرمونات).	٣ – مشاكل الإنسولين كثيرة.. وممنوع الاعتماد عليه وقد ظهرت الآن مقاومة الجسم للإنسولين Ins. Resist.
٤ – السلطة العلاجية: فيها رأس فجلة وبصلة يوميًّا وكرنب وكرفس وثوم وبقدونس وجزر وقرنبيط.. وملعقة خل+ زيت.	٤ – ممنوع صيام مريض السكر بحجة تقليل السكر.. فهذا يؤدي إلى نتائج عكسيّة (ربما الغيبوبة).
٥ – عسل المرحنون – ٢ ملعقة صباحًا ومساءً.	٥ – ممنوع إهمال مرض السكر؛ لأنه يضرّ جميع أعضاء الجسم.. من أول المخ وشبكية العين والأسنان والكلى وحتى الأوعية الدموية والأعصاب.. وممكن يعمل (غرغرينا في الأطراف وتقطع) والسكر يعلم صاحبة الأدب والانتظام والحذر.
٦ – ليمون الأضاليا (جريب فروت) كوب عصير.	٦ – مع أخذ هذه الأشياء لابد من الرجوع للطبيب للاستشارة.. ولابد من متابعة توابع السكر.. ومرضى كثيرون تحولوا من الأدوية إلى هذه النباتات الطبيعية والنظام الغذائي الصحيح.
٧ – مغلي الشعير + البقدونس	
٨ – القرفة + ورق المرعر + بذرر قطونا.	
٩ – جرام بروبليس في العسل يوميًّا.	
١٠ – مغلي الصموة – والجعدة – واللال.	
١١ – حبوب القمح + حبوب الشعير + لبان دكر + حبة البركة (كميات متساوية)+ ٦ كوب ماء تسخن ١٠ دقائق– وتصفى.. وتوضع في إناء زجاجي يشرب منها كل يوم فنجان على الريق.	
١٢ – مغلي ورق التوت (أو أكله)	
١٣ – تناول بصلة مسلوقة متوسطة يوميًّا.	
١٤ – برتقالة بقشرها في الخلاط تعالج السكر!	
١٥ – العدس غير المبشور!	
١٦ – ١ جرام حب الرشاد (خردل + قسط بحري)	
١٧ – حمام مائي ساخن للقدمين بالخردل والقرنفل والزنجبيل من أهم علاجات آلام القدمين	

أمراض الكلى وزيادة الأملاح:

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
السعد والقنطريون والدمسية وبذر خلة وحلفاء بُر.:	
١ – كوب ماء مغلي ساخنًا على الريق.ومن الممكن أن يُضاف إليه ملعقة خلّ أو ملعقة حلبة حصى أو نعناع بدون سكر.	١ – اللحوم الحمراء والدهون
٢ – (٢) ملعقة كبيرة من عسل حلفاء بر + غذاء الملكات ٣ مرات يوميًا تذاب في نصف كوب ماء.	٢ – الأطعمة المحفوظة والمعلبات
٣ – مغلي ملعقة كبيرة من الشعير + حزمة بقدونس في ٢ كوب ماء لمدة خمس دقائق يشرب ساخنًا ٣ مرات يوميًا.	٣ – منتجات الألبان (ما عدا الزبادي واللبن الرايب)
٤ – منقوع التين (٣ + ٧) في الماء.	٤ – الطعام المسبّك والمحشي
٥ – مريميه + زعتر + ورق روزماري + كوب ماء مغلي.. مرة واحدة (مغلي الزعتر مع الكرفس يفتت الحصى).	٥ – الحلويات والفطائر
٦ – ضبط الهرمونات: ملعقة بابونج + البردقوش + كوب ماء مغلي.	٦ – الليمون والفراولة والبرتقال والزيتون
٧ – لتقوية العضلات: ¼ قرفة + ¼ملعقة جنزبيل + ¼ حبة البركة + كوب ماء مغلي.	٧ – المخللات كلها والمشّ والشطة والسمك المملح والرنجة..
٨ – مغلي الحلبة + الشمر (مثل الشاي الكشري)	٨ – الشاي والقهوة والكولا والشيكولاته (كلها تسبب الأملاح)
٩ – منقوع الدوم إذا كان الضغط مرتفعًا.	٩ – الأعشاب المجهولة! والأدوية التي تضرّ الكلى!
١٠– سلاطة الخضروات والحبوب النابتة والشوربة الخفيفة والزيوت والخضار المسلوق لمرة واحدة والتفاح والرمان واللبن الرايب أو الزبادي.	١٠– السهر والتدخين.. فالتدخين يدمر الكلى تمامًا ولاينفع معه أي علاج !

قرحة المعدة والاثنا عشر والحموضة:

تعليمات:

نحذر أولًا من الأدوية المضادة للحمض والحموضة؛ فهي تسبب سوءًا، والإمساك الشديد.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – مضغ الطعام جيدًا والتمهّل وإعادة المضغ مهم أجرام مسحوق الخولنجان+ كوب زبادي أو محلول العسل.	١ – التدخين.. فهو أهم سبب للقرحة وممنوع الجلوس مع التدخين!
٢ – الأسماك والفراخ الصغيرة بدون جلد.	٢ – اللحوم الحمراء والدهون واللحوم المصنّعة والكبدة والسجق.
٣ – السلاطة الخضراء الطازجة مع كل وجبة + ½ ملعقة خميرة تذاب في ماء أو عصير أو زبادي.	٣ – المخللات والشطة والمسبّك والبسطرمة واللانشون والرنجة.
٤ – ½ كوب ماء مغلي ساخنًا على الريق مذاب فيه ملعقة عسل جبلي فهو أسرع علاج للقرحة وسوء الهضم.	٤ – القهوة والكولا والشيكولاته.
٥ – عصير الرمّان بشحمه – بدون بذر (مخفف بالماء) وبدون سكر! والفواكه الطبيعية غير الحمضية.	٥ – البقوليات والأطعمة المحفوظة.
٦ – مغلي الشعير + الكرفس + البقدونس! منقوع الجنزبيل في العسل يسرع بالهضم.	٦ – الغطاء والمخبوزات حتى البقسماط.
٧ – الحبوب النابتة:شعير،حلبة، قمح، وفول..	٧ – الماء المثلج والمياه الغازية.
٨ – مغلي الحلبة + الشمر. عرقسوس + كثيرا بيضاء.	٨ – كثرة الأدوية والمسكّنات والمضادات الحيوية، فهي من أهم أسباب قرحة المعدة ونزيف المعدة.
٩ – شراب البردقوش + ورق حصا لبان + زهر الليمون + البابونج.	٩ – الحلويات والسكر المعقود وخاصة بعد الأكل!
١٠ – الينسون – القرفة – الكراوية – النعناع.	١٠ – الفواكه الحمضية.. كالفراولة والليمون والبرتقال.
١١ – مغلي بذر الكتان يُصبّ على ¼ ملعقة رواند.	١١ – المقليات والمشويات.
١٢ – مغلي لبان دكر + ملعقة خل يعالج نزيف المعدة والأمعاء.	

الأنيميا وسوء التغذية وسوء الهضم:

تعليمات:

من أعراضها الدوخة والزغللة والنهجان والكسل وعدم التركيز في المذاكرة واصفرار الوجه وبهتان لون الشفتين من الداخل وقد تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وآلام المفاصل وأمراض أخرى، ويخطئ من يظن أن علاج الأنيميا هو أقراص الحديد أو الفيتامينات فقط.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ - ٢ ملعقة عسل جبلي+غذاء ملكات+ حبوب لقاح صباحًا ومساء.	كل أسباب قرحة المعدة وسوء الهضم من التدخين والدهون والمسبك والمخللات والشاي الثقيل والقهوة والكولا.
٢ - ٣ - ٥ بلحات أو عجوة يوميًا .	- الفطائر والمخبوزات والحلويات
٣ - مغلي الحلبة والشمر صباحًا ومساءً مع أكل الحب بعد الغليان، مع ضبط الهرمونات!	- المحشي والمكرونة (بكميات كبيرة)
٤ - سلاطة خضراء مرتين يوميًا فيها بقدونس وخس وكرفس وجرجير وجزر وبصل وملعقة خل وملعقة زيت.	- الماء المثلج وهواء المروحة المباشر.
٥ - بروتين - بيض مسلوق يوميًا شريحة سمك أو فراخ! أو لحوم صغيرة بدون دهن بدون جلد.	- كثرة الأدوية والمسكنات.
٦ - شوربة خضار أو خضار مسلوق نصف تسوية - خفيف سهل الهضم.	- الإمساك المزمن.. لابد من علاجه (راجع علاج الإمساك)
٧ - زبادي بلدي أو لبن (كوب واحد يوميًا)	- النزف المستمر من أي عضو في الجسم! (ولو كانت البواسير).
٨ - مغلي الشعير (ملعقة كبيرة) يوميًا فهو هاضم.	- الكسل وقلة الحركة وكثرة النوم!
٩ - فواكه طازجة أو عصير فاكهة - يوميًا - تين - عنب - تفّاح - رمّان - كمثرى - توت.	- الإهمال وتأخير العلاج فهو يؤدي إلى أمراض خطيرة.

ضغط الدم:

تعليمات:

بعد علاج عشرات المرضى.. اكتشفت أنه لا يوجد مريض ضغط إلا ومعه ارتفاع نسبة الأملاح (في البول والدم) أو ارتفاع الدهون في الدم أو معه خلل هرموني (في الغدة الدرقية مثلًا) أو التدخين المستمر أو حتى كثرة اللحوم الحمراء وبمجرد علاج السبب (كالتقليل من المخللات والدهون مثلًا) ينتظم الضغط، ولا أعرف من الذي قال لمن يعاني انخفاض الضغط (كُل مخلل)!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات (أسباب الأمساك)
١ – قياس الضغط يوميًا وتسجيل القراءات (بعض المرضى يتعاطون أدوية الضغط منذ سنوات دون قياس الضغط وضغطهم منخفض)!	١ – الدهون – وكثرة النشويّات.
٢ – تحليل أملاح البول والدم كل شهر مرة على الأقل!	٢ – والمخللات والأطعمة المملحة.
٣ – تحليل صورة دهون الدم كل شهر مرة على الأقل !	٣ – التدخين والجوزة.
٤ – مذيبات الدهون إذا كانت هى السبب مثل: مهروس ٣ فصوص ثوم في كوب زبادي. - ومسلوق البصل في شوربة الخضار. -والسلاطة الخضراء مع الخل والزيت. وعسل البردقوش (٢ ملعقة صباحا ومساء) تذاب فيه.	٤ – الأدوية.. وخاصة الأدوية العصبية.
٥ – منقوع الدوم – ملعقة كبيرة في كوب ماء تنقع ١٢ ساعة صباحًا ومساءً.	٥ – ترك الغدة الدرقية بدون علاج!
٦ – مغلي ٥ فصوص قرنفل ثم تصب على ملعقة بردقوش أو روزماري أو نعناع.	٦ – ممنوع الاستسلام لأدوية الضغط فهي تفقد عملها بعد فترة لتعود الجسم! وممنوع زيادة الجرعة (أضرارها كثيرة) أو أخذ دواء دون استشارة طبيب!
٧ – شوربة الخرشوف – والجزر والشعير تخفض الضغط.	٧ – ترك السلاطة الخضراء والفواكه الطازجة وأطعمة الهدوء والوقاية (لازم تعود إلى وجبة الغذاء).
٨ – مغلي الكرفس – والبقدونس.	٨ – ممنوع استعمال المخللات والأملاح والحوادق على أنها ترفّع الضغط المنخفض فهذا اعتقاد خاطئ يؤدي للأمراض! وهناك نظام غذائي لعلاج الأنيميا والضغط المنخفض فارجع إليه.
٩ – منقوع الكركدية (وليس المغلي)	
١٠ – مغلى أوراق الزيتون.	

أمراض القلب:

الذبحة الصدرية – والجلطة – وفشل عضلة القلب – وكثرة الدهون حول الأوعية

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – الحركة والمشي بما لايقل عن ساعة يوميًا.. فالحركة بركة وحيوية.	١ – التدخين فهو أهم عدو للقلب.. والكسل هو العدو الأكبر.
٢ – حمام ماء ساخن للقدمين بالجنزبيل والخردل.. يوميا ينشّط الدورة الدموية ويذيب الجلطات (نصف ساعة كل يوم)	٢ – والدهون.. فهي التي تسدّ الأوعية وتسبب الجلطات – وكذلك الزبدة والقشدة والسمن الصناعي..
٣ – القسط – الخردلي – ملعقة صغيرة + كوب ماء مغلي.	٣ – القهوة والشاي والكولا.. والمكيّفات..
٤ – عسل النحل + غذاء الملكات + حبوب اللقاح + ٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساءً.	٤ – كثرة ممارسة الجنس.. فهي التي تضعف عضلة القلب.. والسهر.. والإجهاد.. وقلة النوم.. (مطلوب الاعتدال).
٥ – الطعام المسلوق – قليل الملح – مع الثوم والبصل والكرنب والجزر والشعير (معًا)	٥ – السهر وعدم النوم الكافي بالليل يدمّر عضلة القلب.
٦ – الأسماك المقلية (٢ مرات أسبوعيًا).	٦ – الانفعالات المستمرة.. والخوف والقلق.. وكثرة التفكير.. فكلّها تضعف عضلة القلب.
٧ – زيت الزيتون مضافًا إلى سلاطة خضراء طازجة يوميًا.	٧ – الطعام المسبّك والمشوي (المحروق) – وكثرة النشويات (الأرز والمحشي والمكرونة) فكلها تتحول إلى دهون تترسب حول الأوعية.
٨ – البصل المشوي أو المسلوق أهم علاج للقلب والأوعية!	٨ – الطعام المملح.. كثير الملح مثل المخللات – والسمك المملح والجبنة المملحة – وأي طعام حادق!
٩ – التفاح يخفض الكوليسترول	٩ – الإكثار من اللحوم الحمراء.. فيكفي مرة واحدة طعام اللحم في الأسبوع.
١٠– الزبادي البلدي + فصوص الثوم.	١٠– الأدوية.. فكثرة الأدوية تدمر عضلة القلب. فيجب التخلص من الأدوية المزمنة واستبدالها بنظام غذائي طبيعي!
١١ – القرفة + الجنزبيل + حبة البركة.	١١ – ممنوع تمامًا الأكل الدسم في العشاء والنوم بعده.. فهو أهم أسباب أمراض القلب (النوم بعد العشاء بثلاث ساعات).
١٢ – القرنفل + الريحان + الراوند + حبهان مضغًا + من أقوى الأدوية.	

المشكلات الجنسية:

ضعف الانتصاب – سرعة القذف – ضعف الحيوانات المنوية وقلتها – وضعف التبويض ومشكلات الدورة الشهرية.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
مسحوق بذور الأنجرة Nettla أو الزربيح مع الزيت أو العسل يطلى به فيزيد الشهوة + الجرجير + حب الرشاد والحبّهان.	ممنوع إهمال حالة الضعف وعدم العلاج فهذه خيانة وإضرار بالزوج!
١ – ضرورة عمل تحليل بول بصفة دورية وكذلك تحليل حيوانات منويّة (سائل منوي).	وكذلك الالتهابات المزمنة عند المرأة ممنوع إهمال علاج أي مرض مزمن..
٢ – استبعاد الأمراض المزمنة.. أي علاجها أولًا مثل السكر والضغط والأزمة التنفّسية والأنيميا وغيرها وأمراض الكبد والكلى فكلها تضعف الجنس.	ممنوع الاعتماد على حبوب إثارة الجنس فهي مؤقّتة.. وتفقد تأثيرها تمامًا بعد فترة! ويجب عدم ممارسة أي عادة سرية خاطئة فثمنها الضعف العام، وممنوع الدواجن البيضاء، والكبدة والسجق والهامبرجر والبسطرمة واللانشون.. والأسماك أفضل بديل.
٣ – تصحيح العادات الغذائية كلها. ومراعاة آداب اللقاء.. فالأكثرية تجهلها.. وبفساد السلوك يأتي الضعف.	ممنوع ملئ البطن بالطعام.. وكثرة السهر والإجهاد فكلها تضعف الجنس.. وممنوع اللقاء على شبع أو بعد مجهود العمل..
٤ – العسل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح – صباحًا هو أهم منشط ومقوٍ للجنس والعضلات والذاكرة.	ممنوع إهمال النظافة والتجمُّل.. فمطلوب من الرجل والمرأة دوام الوضوء والتعطّر وفرشاة الأسنان كل يوم، والله يحب التوابين ويحب المتطهرين المتجملين.
٥ – مشروب القرفة + الجنزبيل + حبة البركة + القرنفل (مثل الشاي الكشري) يوميًّا.	يجب المحافظة على خصال الفطرة من قصّ الأظافر وجزّ الشارب والإبط والعانة، والاكتحال والعناية بالشعر.. ودهان البشرة يوميًّا بزيت الزيتون مع التدليك!
٦ – السلاطة الخضراء يوميًّا وفيها بصل وثوم وجرجير وفجل وكرفس وجزر وبقدونس + خل + زيت زيتون من أهم المقويات الجنسية.	
٧ – لضبط الهرمونات مشروب يومي من البردقوش + روز ماري + المريمية.	

٨ – الحلبة حصى + الشمر (مشروب يومى) ٩ – الأسماك الطازجة ثلاث مرات (أسبوعيًا).. ١٠– ملعقة مطحون القسط والخردل يوميًّا وكمّادات الجنزبيل والحمام المائي الساخن للقدمين	يجب الاهتمام بالفواكه الطازجة وعصير الجزر والبلح والتفّاح والرمان والتين.. مع دوام الحركة والنشاط والتفاؤل.. والثقة في رزق الله.

المشكلات النفسية:

الأرق – والخوف – والحزن – والإحباط – والقلق – والإجهاد النفسي

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – الاهتمام بأغذية الهدوء أو الأغذية المفرحة مثل عسل النحل – حبوب اللقاح – غذاء الملكات – التفاح – الكمثرى – مغلي الشعير (ملعقة واحدة و الغلي لمدة خمس دقائق فقط) – البليلة – نصف ملعقة خميرة في كوب زبادي بلدي– البلح أو العجوة – التين منقوعًا (٧ + ٣) في الماء أو اللبن! – عصير البرتقال الطازج أو الليمون – شوربة الخضار الصحية – خفيفة والمكونة من: (بنجر + كرنب + جزر + كوسة + بطاطس واحدة فقط + كرفس + بقدونس + بصل + خرشوف + ملعقة شعير). – السلاطة الخضراء الصحية – وفيها المحتويات السابقة عدا البطاطس والكوسة والشعير مع إضافة الخل + زيت الزيتون.	× الابتعاد تمامًا عن المخبوزات كلها – والفطائر – والحلويات – والتدخين – والشاي – والقهوة والكولا – والمسبّك والمحشي وجميع الدهون والمخللات.. الكبدة والسجق واللانشون والبسطرمة والمكرونة والأطعمة صعبة الهضم! واللحوم الحمراء (إذا كنت في مشكلة نفسية فلا تأكل الطبيخ) وإياك أن تفرغ همك في كثرة الطعام! × ممنوع إهمال أي مرض مزمن فهو يزيد الحالة النفسية سوءًا! × داوم الوضوء والصلاة وكثرة ذكر الله.. فهي تخفف من حدة الألم النفسي.. وتصرف النفس إلى الرضا بالقضاء والتعامل مع الواقع بشكل سليم دون انفعال زائد.

- المشروبات الدافئة: ورق حصى لبان + بردقوش + حلبة + شمر + نعناع + أو ريحان + قرفة + جنزبيل + حبة البركة.	× داوم الوضوء والصلاة وكثرة ذكر الله.. فهي تخفف من حدة الألم النفسي.. وتصرف النفس إلى الرضا بالقضاء والتعامل مع الواقع بشكل سليم دون انفعال زائد. × ممنوع إهمال التعب النفسي.. فهو يؤدي إلى فساد الجسم ومرضه.. والاحباط والكراهية ألعن من السرطان! × توجد أطعمة تجلب النوم سريعًا لمن أراد منها: - كوب لبن دافىء فيه ٣ بلحات محلى بملعقة عسل نحل. - بصلة كبيرة مسلوقة أو مشوية + كمون وملح (حاف). - ٢ ملعقة كبيرة عسل جبلي + غذاء ملكات وحبوب اللقاح. لا تنسى الصديق العاقل الأمين.. فربما نصحك بما غاب عنك فوفّر عليك طول التفكير والوساوس وإذا استحالت الحالة بعد كل هذا فعليك بالطبيب.

حساسية الصدر (الربو - ومشكلات الجهاز التنفسي):

تعليمات:

من أعقد الأمراض العصرية.. ولها أسباب كثيرة.. منها التدخين وأتربة المنزل وحساسية الفرش والسجاجيد والحشرات وغبار الطريق.. وحتى بعض الأطعمة.. والناس تتغاضى عن الأسباب وتبحث في البخّاخات. ولابد من تعديل جهاز المناعة!! وقد تكون السمنة وزيادة الوزن هي السبب أو العكس قد تكون النحافة والضعف.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – عسل النحل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح.. يعالج الجيوب الأنفية المزمنة التي تسبب الربو (٢ ملعقة كبيرة صباحًا ومساءً) تذاب في نصف كوب ماء.	١ – الاستمرار في التدخين! أو الجلوس مع المدخنين !!
٢ – طعام خفيف مسلوق (شوربة خضار علاجية)	٢- البقاء في المنزل أو المكان الذي يسبب الحساسية !
٣ – المشروبات الساخنة كل ساعتين:	٣ – تناول الطعام الذي حدثت بعده نوبة الكحة!
مثل:	٤ – تناول طعام مسبك أو صعب الهضم!
١ – (حبة البركة + لبان دكر + عرقسوس) ينقّ الصوت	٥ – التعرّض لنوبات البرد.. وكثرة تغييره الملابس! والخروج من الحمام الدافىء في جوٍّ بارد أو العكس!
٢ – (قرفة + جنزبيل + حبة البركة + قرنفل) قوي جدًا.	والمياه المثلّجة.. وهواء المروحة والتكييف.
٣ – (الحلبة + الشمر) + قطرة من زيت حبة البركة!	٦ – إهمال الفواكه الطازجة! كالتفاح والبلح والتين البرشومي والبرتقال وعصير الليمون والجزر..
٤ – (الشعير + البقدونس + القنطريون)	وكذلك السلاطة الخضراء فهي مهمة جدًا جدًا
٥ – (ورق التليو + ورق جوافة + حبّهان)	٧ – الاستمرار مع المضادات الحيوية وأدوية الأزمة التنفسية – إن كانت لا تؤثّر فيها (فكل
٦ – (البردقوش + روز ماري + مريميه)	هذه الأدوية تدمّر الجسم دون فائدة!)

٧ – مغلي أوراق الآس + أوراق الكافور (للجيوب الأنفية)

٨ – وصفات علاجية: مطحون الكثيرا البيضا + عرق جناح + مطحون بذور الحرمل + الجنزبيل منقوعًا في العسل + زيت السمسم (أقوى علاج) (حب الرشاد + بذر فجل + بذر جرجير + خردل) + ماء ساخن+ ملعقة كبيرة عسل + ملعقة خل يتغرغر به ويبلع.. ينقى الرئة ويقطع الربو.

حمام مائى ساخن للقدمين بمغلي الخردل والجنزبيل والقرنفل مع التدليك لمدة نصف ساعة.

شوربة خضار فيها شعير + ثوم + بصل ÷ ليمون + كرفس + بقدونس + حبهان.

٨ – الحلويات والدهون والشيكولاته واللحوم المحفوظة.. والأطعمة الجاهزة كلها تضعف المناعة!

٩ – منتجات الألبان.. لأنها تزيد إفراز المخاط!!

١٠ – مطلوب تسجيل كل ما يأكل المريض أو يشرب أو يشم في صفحة – وفي الصفحة المقابلة الأعراض التي تظهر بعدها؛ لاستبعاد أي طعام يشتبه فيه!

أمراض الكبد:

تعليمات:

الكبد هو مصفاة الجسم، ومرشح الطعام من السموم والدهون وهو الذي يحتجز الطعام الزائد ويحوّله إلى دهون كما يخزن بعضها حوله ويسمح ببعض الدهون فتترسّب في الأنسجة وحول الأوعية الدموية فتسبب الجلطات!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – القنطريون أهم علاج في حالات الاستسقاء وحصوات المرارة والقرح المزمنة – ملعقة كبيرة + ملعقة شعير.	١ – الأدوية الكيماوية.. فكلها تضرّ الكبد.. والكبد المريض لايتخلص من الأدوية !
٢ – مغلي الشعير + البقدونس + الكرفس	٢ – المسبك والدهون والحلويات والمخللات.. والحوادق.. تضر الكبد والكلى!
٣ – مضغ الخروب.. ومضغ الحبهان يساعد على الهضم.. ويقوى القلب ويمتص السموم من المعدة والأمعاء!	٣ – اللحوم الحمراء.. والكبدة والسجق واللانشون والهامبرجر والشاورمة.. وجميع اللحوم المصنّعة!
٤ – البردقوش + ورق حصا اللبان.	٤ – المخبوزات كلها والفطائر والكيك.
٥ – مغلي الكرفس + الراوند + ملعقة خل.	٥ – البقوليات والفول والطعمية والبطاطس المقلية..
٦ – العسل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح + البروبوليس (عسل المر إذا كان مريض سكر).	٦ – ممنوع الإهمال.. والكسل.. فلا بد من المتابعة المستمرة.. والتحاليل الطبية..
٧ – حلبة حصى + شمر.	الحمد لله فنسبة الشفاء أكثر من ٨٠ ٪ حتى مع التورّم المائي، حتى لو لم يبق سوى ¼ كبد فقط (الكبد يجدد خلاياه إذا حافظنا عليه).
٨ – بذر السفرجل = بذر القطونا منقوع ١ جم فقط في ٥٠ سم ماء يعالج الأغشية المخاطية.	
٩ – بذور الحرمل + زيت السمسم + عسل جبلي أقوى علاج للكبد.	
١٠ – حقنة شرجية يوميه بالزيوت مع الماء الساخن.	
١١ – بذور السعد وحب الإرشاد يعالج المعدة والقرح.	

١٢ – البنجر المسلوق يعالج مشكلات المرارة والخرشوف المسلوق مهم جدًا مع باقي شوربة الخضار – الكرنب والكرفس والحبهان.. ١٣ – ملعقة زيت زيتون نقي ٣ مرات تنشط الكبد وتعالج الإمساك المزمن! ١٤ – البلح والتفاح والرمان والتين والعنب والقمح النابت والفول النابت. ١٥ – حمام مائي ساخن للقدمين مهم جدًا يوميًا بمغلي الخردل والجنزبيل – لتنشيط الدورة الدموية.	

أغذية الحوامل والمرضعات:

تعليمات:

يوميًا (بلح وعسل وحلبة ولبن وسلاطة خضراء) صحة الطفل وقوته وذكاؤه كل ذلك يبدأ أثناء الحمل.. وتؤكد أثناء الرضاع وفساد الغذاء للأم يفسد الجنين.. ويسبب الأمراض للرضيع وبعلاج الأم – وليس الرضيع.. يشفى بإذن الله!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – نشاط حركي خفيف – ومشي يوميًا. ٢ – طعام قليل – خفيف – كل ٣ ساعات (مطلوب ٤ وجبات يوميًا على الأقل). ٣ – ٢ ملعقة عسل النحل قبل النزول من السرير (صباحًا).. وقبل النوم. ٤ – عدد ٣ – ٧ بلحات يوميًا. ٥ – كوب لبن أو زبادي أو قطعة (جبن قريش حاف) يوميًا. ٦ – بيضة مسلوقة (نصف تسوية) يوميًا أو شريحة سمك أو فراخ بدون جلد. ٧ – سلطة الخضروات مهمة جدًا وجزر وبصل وجرجير وكرفس وبقدونس وبنجر+ ملعقة خل أو ليمون+ ملعقة زيت زيتون. ٨ – ملعقة زيت زيتون كبيرة صباحًا ومساءً (لعلاج الإمساك المزمن). ٩ – المشروبات الهاضمة كل ساعتين، عصير تفاح – مغلي الشعير – عنب نصف ملعقة خميرة + لبن أو زبادي أو عصير رمان + بصل نصف مسلوق أو مشوي.	الكسل أو طول النوم – أو النشاط العنيف! طعام كثير – صعب الهضم – مرة أو مرتين في اليوم! ممنوع الدهون والسمن الصناعي– والفطائر والمخبوزات والمسبّك.. والشاي الثقيل والقهوة – والكولا فكلها تسبب الإمساك (الأسماك أفضل). الرنجة والملوحة والسمك المدخن والمخللات والمشّ فكلها تسبب أضرارًا للجنين والرضيع! البسطرمة واللانشون والسجق والكبدة والهامبرجر وجميع اللحوم المحفوظة والمصنعة! (شوربة اللحم البلدي الخفيفة أفضل) ممنوع أخذ أدوية أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة فكلها تصل إلى الرضيع وتفسد صحّته! ممنوع الاعتماد على الأدوية في علاج الرضيع.. فإذا عالجت الأم بنظام غذائي سليم.. ويشفى الرضيع دون أيه أدوية بإذن الله.

حب الشباب ومشكلات الجلد:

تعليمات:

قد تكون الأملاح أو الدهون أو الاضطراب الهرموني هو السبب فابدأ بهذه التحاليل لتقف على السبب الحقيقي فيسهل العلاج.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – أغذية الهدوء والجمال: عسل نحل جبلي + غذاء ملكات + حبوب لقاح. عصير جزر + بذور نابتة: قمح نابت + شعير نابت + حلبة نابتة + الحلبة الحصى + الشمر.	منتجات الألبان المطبوخة مثل: الجبنة الرومي – (التستو) – الجبن المملح.. اللحوم الحمراء والدهون.. والمسبك الشطة والعوادق والمخللات
٢ – فواكه طازجة: بلح – تفاح – عنب – تين – توت. مغلي بذر قطونا + مغلي القرنفل + مغلي البقدونس.	القهوة والشاي والكولا والمياه الغازية! المشويات والمقليّات.
٣ – خضروات طازجة: يوميًا كرنب قرنبيط – بقدونس – كرفس – نصف ملعقة خميرة في نصف كوب زبادي بلدي.	المكرونة والمحشي والبسطرمة واللانشون
٤ – مراعاة الفترات التي تزداد فيها المشكلات الجلدية.. مثل زمن الدورة الشهرية وفترات المراهقة. مشروب ضبط الهرمونات (البردقوش + روز ماري)	ممنوع الاعتماد على الدهان الخارجي وحده أو أدوية تقليل الحساسية فإنها مؤقّته.
٥ – الالتزام بالنظام الغذائي وتسجيل الأطعمة التي يصحبها التهاب الجلد والابتعاد عنها!	سندوتشات الكبدة والسجق والهامبرجر والبيتزا.. فكلها تزيد من التهابات الجلد.
٦ – علاج اضطرابات الهضم والإمساك فبقاء الفضلات في الأمعاء يسبب الالتهابات الجلدية وسقوط الشعر.	إهمال الوضوء ودوام نظافة الجلد.. وتجفيفه
٧ – زيت الزيتون والجلسرين – العسل الجبلي مع صفار بيضة (نيّه) + زبادي + بعد غسيل الجلد بالماء الدافيء والخل الأهم شربًا ودهانًا. ٨ – ماء الخميرة – والنشا – وماء ورد بلدي.	الإسراف في استخدام الشامبوهات والصابون السائل الذي أفسد الجلد وكذا مواد التجميل الصناعية.. فإنها تسبب الحساسية والتهابات الجلد!.

السمنة وزيادة الوزن والدهون:

تعليمات:

السمنة من أخطر ما يهدد الصحة.. وهي السبب في آلام المفاصل وأمراض القلب والأوعية والجلطات وأمراض الكبد والكلى والأورام.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – غذاء يومي لا يزيد عن ٥٠٠ سعر حراري يتلخّص في كوب ماء ساخن + ملعقة خلّ على الريق إن أمكن + ٧ بلحات أو ٣ للإفطار + عسل نحل + غذاء ملكات النحل..	١ – الصيام بدون نظام.. يؤدي إلى أمراض كثيرة.
٢ – مشروب ساخن قليل السكر كل ساعتين لضبط الهرمونات – وإذابة الدهون! غير القهوة والشاي.	٢ – الكسل والنوم وقلة الحركة. (يبدأ حرق الدهون بعد ٣٥ دقيقة من المشي المستمر)
٣ – شوربة التخسيس: كرنب أو قرنبيط + كرفس + ثوم + بصل + جرجير + شريحة بروتين بدون جلد وبدون دهن + سلاطة خضراء (كثير) + خل!	٣ – النشويات والدهون والمسبِّكات والمياه الغازية والسندوتشات والمكرونة والفطائر والحلويات.
٤ – المسموح به (نشويات + سلاطة) أو (بروتين + سلاطة) لكن ممنوع البروتين + النشويات في وجبه (مع علاج الأنيميا).	٤ – اللب والسوداني والتسالي – بغير حساب.
٥ – زيت الزيتون صباحًا ومساءً.. أو زيت بذر التفاح.	٥ – استخدام أعشاب التخسيس غير المدروسة تؤدي إلى آلام في المعدة وفشل كلويّ!
٦ – استخدام ميزان يومي وتسجيل القراءات.	٦ – استخدام أدوية الغدة الدرقية أو أدوية السكر أو أي عبث في النظام الهرموني.
٧ – كوب زبادي + ٣ فصوص ثوم مهروس قبل النوم.	٧ – الانخداع بإعلانات مراكز التجميل والأوهام، فاللصقات الجلدية – وأجهزة الذبذبات لتحريك الدهون.. والإبر الصينية – والشمع المنصهر وغيرها.. وقتية.. سرعان ما تنعكس والنظام الأبقى هو تقليل الطعام مع التنظيم (حتى لا تصاب بالأنيميا) مع كثرة الحركة والنشاط. والخماسي الشهير (المشي والعسل والخل وشوربة التخسيس والحزام العريض) وسياسة النفس الطويل (كل أسبوع ٢ كيلو فقط هو الأفضل والأضمن)
٨ – المشي لمدة ساعة يوميًّا (بالتدريج) على الأقل.	

٩ – استخدام حزام البطن العريض طول الليل!	
١٠ – استخدام التدليك القوي وحمامات البخار	

علاج النحافة وسوء الهضم والإسهال:

تعليمات:

تشكل النحافة وقلة الوزن مشكلة كبيرة عند الأطفال والبالغين – خاصة إذا كان معها أعراض أخرى كالهزال والضعف والتعب المستمر والدوخة والصداع والزغللة! أما إذا كانت النحافة لا يصحبها أيه أعراض مرضية فلا خوف منها!

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١- تحاليل صورة دم وسكر في الدم وتحليل بول كامل وبراز كل شهر مرّة على الأقل للتعرُّف على السبب.	١- كثرة الطعام.. فأكثره ضار (الطعام القليل المتكرر أفضل)
٢- تحاليل هرمونات الغدة الدرقية للاطمئنان!	٢- أعشاب علاج النحافة غير المدروسة فأغلبها ضارمجهول
٣- مسحوق جرام من الخولنجان + ¼ ملعقة من الراوند + كوب لبن أو زبادي أو محلول العسل في الماء يهضم ويقضي على الغازات.	٣- خلطة المغات (الحلبة + المغات + المكسّرات + الزبيب + السمسم + التوابل) إلا لمن يحتملها فقط!!
٤- السحلب وبذور السعد (جرام واحد) ونصف جرام حسب إرشاد يعالج قرح المعدة والأمعاء ويعالج المغص الشديد	٤- الكسل والنوم وقلة الحركة (فشرط الهضم والامتصاص كثرة الحركة!)
٥- مخلوط عسل النحل الجبلي أو الزبيب وجوز الهند وحبوب اللقاح يحسن الهضم والامتصاص.	٥- التقيّد بمواعيد الطعام! أو بعدد الوجبات! فكل إنسان له ظروفه ونشاطه المختلف والقاعدة (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع)
٦- السلاطة الخضراء المنوعة – يوميًّا– هاضمة.	٦- عدم علاج الأنيميا (ارجع للجدول) أو عدم علاج الإمساك المزمن (ارجع للجدول) أو قرحة المعدة (ارجع للجدول) أو النزيف الزمن! أو سوء التغذية! أو علاج السبب.
٧- المشروبات التي تسهل الهضم والامتصاص مثل: مغلي الشعير والبقدونس والكرفس مغلي الحلبة والشمر– البردقوش والروز ماري.	٧- الشيبسي وساندوتشات الشوارع (تيك أواي)
٨- الفواكه الهاضمة: تفاح – رمان – عنب – بطيخ – وتين برشومي – وبلح.	٨- الحلويات والمصّاصات فكلها تعطى شبعًا كاذبا ضارًا. ١- تحاليل صورة دم وسكر في الدم وتحليل بول كامل وبراز كل شهر مرّة على الأقل للتعرُّف على السبب.
٩- نصف ملعقة خميرة + زبادي يوميًّا.	

الإمساك المزمن وعلاج القولون:

تعليمات:

من أشد أعداء الإنسان.. ولابد من إخراج الفضلات مرة واحدة يوميًّا على الأقل، وبقاء الفضلات عدة أيام يؤدي لأمراض خطيرة منها الأنيميا والأمراض الجلدية وتساقط الشعر وآلام المفاصل والبواسير والصداع المزمن وغيرها.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات (أسباب الإمساك)
١ - سلاطة خضروات ملينة ٣ مرات يوميًا (جاف) فيها بصل وجزر وبقدونس وخس وجرجير وخل وحبة البركة وزيت.	١- الشطة والتوابل والدهون والمكرونة والفطائر والمسيك.. والفينو.
٢ - ملعقة كبيرة زيت زيتون قبل الأكل ٣ مرات	٢- الكسل وكثرة النوم وقلة الحركة - فالكسل أشد أعداء القولون المخللات والأطعمة المملحة.
٣ - فواكه ملينة: بلح أو عجوة تفاح - تين برشومي - بطيخ - توت - عنب	٣- كثرة الشاي الثقيل.
٤ - مشروبات ملينة/الراوند ومغلي الحلبة+ الشمر (ويؤكل الحب) مغلي تين ناشف - تفاح - بلح - بذر قطونا أو بذر سفرجل.	٤- الفواكه ذات البذور مثل الجوافة - والتين الشوكي (خطر) والخضروات ذات البذور (الفلفل والباذنجان).
٥ - نصف ملعقة خميرة بيرة في كوب زبادي.	٥- كثرة الأدوية..حتى الملينات وحتى أدوية المعدة فإنها تتسبب في النهاية في شلل حركة الأمعاء..
٦ - المشي لمدة ساعة على الأقل يوميًّا وتدليك البطن دائريًّا في اتجاه عقارب الساعة.	٦- والإمساك الدائم الذي لا يعالج إلا بالحقنة الشرجية.
٧ - حقنة شرجية بـ ١٠ سم٣ زيت زيتون + ماء ساخن يوميًا.	إذا لم ينفع الزيت والملينات والمشي والاستحمام والحقنة الشرجية اليومية - فلابد من الجراحة ؟ فربما حدث انسداد معوي.

آلام المفاصل وخشونة العظام:

تعليمات:

إذا عالجت السبب خفت الآلام وإياك إياك والمسكنات لازم تبحث عن السبب.. فقد تكون زيادة الأملاح وقد يكون زيادة السكر.. وقد تكون زيادة الدهون ؟ وقد تكون الأنيميا وسوء الهضم والإمساك وسوء التغذية وقد يكون السبب هو الكسل وقلة الحركة.

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – الاستمرار في علاج السبب حتى يختفي..	حسب نوع السبب !
٢ – كثرة السوائل الساخنة قليلة السكر مثل: القرفة – والحلبة – والعرعر ومغلي الشعير + البقدونس هو الأهم مع مشروبات ضبط الهرمونات وتقوية العضلات.	فإذا كانت الأملاح الزائدة فارجع إلى علاج الكلى والأملاح. وإذا كانت الدهون.. فارجع إلى أمراض القلب والأوعية الدموية
٣ – الحبوب النابتة (شعير – قمح – حلبة – فول)	وإذا كان السبب مرض السكر.. فلابد من ضبط السكر.. وأرجع إلى علاج السكر
٤ – الخضروات الطازجة: (خرشوف – جزر – كرنب ___ بصل – ثوم – بنجر – بقدونس – كرفس.	وإذا كان السبب هو زيادة الوزن (السمنة) فلابد من نظام غذائي للتخسيس وانقاص الوزن . وإذا كان السبب هو الأنيميا وسوء التغذية فارجع إلى علاج الأنيميا.
٥ – الفواكه الطازجة: (تفاح – توت – كمثرى – عنب – تين – رمان – منقوع التين الجاف)	وإذا كان السبب في كثرة الاجهاد والمجهود الزائد وقلة النوم.. فلابد من الاعتدال.
٦ – العلاج الموضعي: كالتدليك بالزيوت ولفافة صوف بعدها.. طول الليل. والقرب الساخنة أو الكمادات الساخنة والحمام الساخن للقدمين بمغلي الجنزبيل والخردل لمدة نصف ساعة قبل النوم.	وعمومًا ابتعد عن الأملاح والمخللات وجميع المخبوزات واللحوم الحمراء والشاي والقهوة والكولا والشيكولاته والتدخين والفلفل ومنتجات الألبان.

دوالي الساقين:

المسموح به أو العلاج	الممنوعات
١ – النشاط العضلي المعتدل.. ٢ – تدليك بالخلّ ثم مجموعة الزيوت المضادة للالتهاب.. ٣ – تناول كوب ماء مغلي + ملعقة خلّ منزلي كل صباح.. ٤ – ٢ ملعقة عسل نحل جبلي + حبوب اللقاح صباحا ومساءً.. ٥ – مغلي عشر فصوص قرنفل فقط يشرب نصفها ويدلك الجلد بنصفها.. ٦ – حمام مائي ساخن للقدمين بمغلي الخردل والجنزبيل ٧ – شراب ضاغط للساقين يضمن عدم تمدد الأوعية.. ٨ – مشروبات ضبط الهرمونات وتقوية العضلات.	– إطالة الوقوف.. – كثرة الدهون.. – كثرة الأدوية والمسكنات فهي تزيد المشكلة.. – الإهمال الذي يؤدي للزيادة.. – الغضب وكثرة الانفعالات فقد تؤدي لتمزق الأوعية الطرفية وظهور مناطق زرقاء تحت الجلد وكدمات.. (لاتتم غضبانًا)

قواعد استعمال الأعشاب والتوابل:

الأعشاب في بيوتنا جميعًا..نضعها على الشوربة والسلاطة والطبيخ وهذه الأعشاب لها أيضًا استعمالات طبية علاجية فهي:

- إما فواتح شهية (الينسون والكراوية والنعناع والشمر..)
- وإما مهضمات (مثل ورق اللورو والحبهان والكزبرة.. مضغًا أو غليًا).
- وإما لعلاج البرد (القرفة والجنزبيل وحبة البركة).
- وإما العلاج الجهاز الهضمي (الحلبة والشمر - أو الشعير والبقدونس).

والبحوث العلمية الحديثة تثبت أن هذه الأعشاب والتوابل فوائد علاجية أخرى بشروط:

١ - يجب أن تكون سليمة غير مطحونة.. وغير مخلوطة بغيرها.. (أطحن في بيتك).

٢- الأفضل وضع كل عشب أو تابل في برطمان منفصل.. حتى لا يفسد بعضها البعض.

٣- ممكن وضع محسن للطعم أو الرائحة.. مثل النعناع أو الينسون أو القرنفل.

٤- الأوراق العشبية والأزهار والبذور يفضل أن تنقع في ماء مغلي (لا تغليها).

٥- الجرعة: ملعقة شاى أو أقل للكوب - ولا تزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم وتناولها قبل الطعام أفضل ومدة العلاج طويلة لا تقلّ عن شهر.

٦- لا بد من التأكد أنك غير حساس لهذه الأعشاب.. احترم تجربتك الشخصية فالعرقسوس يفيد البعض ولا يفيد الآخر - والشطة لها من يتحملها.. ولكنها تسبب آلامًا كثيرة للبعض.. وهكذا.

٧- إياك أن تأكل الحلويات بعد الأكل.. فهى تسبب عفونة المعدة والأمعاء وعليك بشيء هاضم مثل الرمان أو مغلي الشعير أو الخميرة - وإياك والمشروبات الغازية.. فهي تعطيك بشعور كاذب.

إجراءات الوقاية الغذائية (الأمن الغذائي):

العناصر:

١- المبيدات الحشرية خطر.. والحشرات اكثر خطورة فكيف نتخلص منها؟

٢- السموم تتركز في الدهون والجلود..فلماذا الابتعاد عن الاطعمة المقلية في الزيت عدة مرات ؟ وكذلك مشهيات الـ(تيك أواى)؟

٣- خطورة الأطعمة المحفوظة - والمملحة والمدخنة والمعلبات والمربات والعصائر؟

٤- مقننات منظمة الصحة العالمية للطعام؟

٥- الشنط البلاستيك في تعبئة الخضار والفاكهة خطأ - لماذا ؟

(الثمار تتنفس - فيجب أن نعطيها الهواء)

٦- أوراق الجرائد في لف طعام (السندوتشات والجبن) خطأ؟

٧- المياة الغازية ليست هاضمة وكثرتها تهرى الكبد والكلى (أملاح الاكسالات)

٨- شروط إعداد السلاطة الخضراء؟

٩- خطورة الخضروات الورقية (سبانخ - رجلة - ملوخية- خبيزة - سلق..) في تكرار الغلي.

١٠- الأوانى الفخار هي الأفضل يليها الاستنلس ثم الصاج المطلي ثم البيركس وهذه أكثر أمانًا من الألومنيوم والتيفال والبلاستيك والنحاس.

١١- أي مصدر للنار أفضل في الطهي؟ وهل يؤثر مصدر النار في طعم الأكل؟ وأيهما أفضل؟ الاسرع نضجًا أو الأبطأ (على نار هارئة)

١٢- خطورة تربية الحيوانات والطيور والنباتات وعش الغراب وغيرها داخل البيوت؟

(اكثر من ٢٠٠ مرض تنقلها هذه الحيوانات للإنسان)

١٣- النظافة المستمرة للفرش والسجاد والتهوية وتعريضها للشمس (يعالج حساسية الجلد وحساسية الصدر وحساسية الأمعاء).

١٤- ٦ آداب للنوم تكمل فائدة الطعام - والمشي والرياضة أهم للهضم والتدليك الذاتي أيضًا.

إرشادات هامة للصحة الغذائية:

كيف تقوي جهاز المناعة؟

١- أمضغ طعامك جيّدًا- وأعد المضغ - وتناول طعامك وأعصابك هادئة - ولا تختلق المشكلات والشكوى على الطعام حتى لا تفسد الأمعاء!

٢- تناول وجبة متوازنة - كاملة العناصر - قليلة.. وإياك والشبع.. فهو ليس من فطرة عادات البشر التي فطرهم الله عليها.

٣- تناول طعام العشاء قبيل النوم بـ ٣ ساعات وتجنب الحمام بعد الأكل..

٤- دلّك جسمك جيدًا في الصباح والمساء.. حتى يحمرّ الجلد ومارس رياضة المشي ساعة كل يوم حتى يهضم الطعام ويمتصّ.. والإ سيركد ولا يتحرّك من الأمعاء!

٥- البس ثيابا قطنية.. وتجنّب المجوهرات وخاصة الأساور والخواتم لأنها تعوق مسارات الطاقة.. ولا تلبسها إلا لضرورة ثم اخلعها!

٦- حاول أن تنام قبل منتصف الليل والاستيقاظ مبكرًا.. فالنوم بالليل يقوم جهاز المناعة

٧- حاول أن تمشي حافي القدمين على العشب أو الرمل لأن ملامسة الأرض تقوي مسارات الطاقة..

٨- حافظ على نظافة بيتك ومطبخك وترتيبة واحرص على عرض السجاد والبطاطين في الشمس..

٩- اعتمد في حياتك على الأشياء الطبيعية (القطن والخشب والفخار) والأرضيات الخشب (البركية) أفضل من السراميك والمطبخ على الفحم والغاز أفضل من الكهرباء والميكروويف.

١٠- تجنب استعمال ماكينات الحلاقة الكهربائية ومجفف الشعر وفرشاة الأسنان الكهربائية وتجنب الجلوس أمام التليفزيون والكمبيوتر.. وابتعد ما أمكن عن المحمول وجميع مصادر الإشعاع.

١١- زيّن بيتك وشرفتك وسطح بيتك وحولة بالنباتات الخضراء والأزهار وافتح النوافذ للشمس والهواء النقي.

١٢- مغلي القرنفل والشبة ومضغ شمع النحل واللبان أفضل في علاج الأسنان من المعاجين الكيماوية.

١٣- حمام مائي ساخن للقدمين والتدليك حتى احمرار الجلد حتى مع الوضوء يقوي المناعة

١٤- تنصحك بالتفكير في السماء والكون والنجوم، وتفاءل دائمًا ولا تيأس، ولا تحسد!

ولا تنسى الظن!

١٥- اشكر جميع الناس الذين تتعامل معهم، واعتذر عن أي خطأ بلا تكبر ولا حساسية وحاول أن تصالح من خاصمته مهما كانت مدة الخصام وكن شجاعًا فالكراهية أخطر من السرطان.

١٦- ساعد الناس جميعًا.. وأكثرهم المرضى..فربما تشارك في علاج شخص يكون سببًا في علاجك، ولا تنسى أن تسلم على المرضى جميعًا.. وتشكر الله على العافية.

١٧- أثبتت الأبحاث العلمية أن معلقة كبيرة من عسل النحل الجبلي صباحًا ومساء وبيضة مسلوقة نصف تسوية – وفصّ ثوم مهروس ومنقوع في الزبادي لمدة ساعة ونصف ملعقة حبة البركة مع السلاطة الخضراء و٣ بلحات يوميًا تقوي جهاز المناعة.

تركيب سم النحل وخصائصه Bee Venum:

المكونات البروتينية:

إنزيم الهيالورونيد Hyuluronidase وهو يقوم بتحليل Hyaluronic Acid اللزج الذي يوجد في الأنسجة الضامة والسوائل ويزداد أثناء الالتهابات.

بروتوكول:

١- اللدغ يكون في الأماكن المؤلمة أو حولها.

٢- لا تعد الحقن إلا إذا اختفى الورم السابق.

٣- لا تزد في المكان عن ٢,٠ مللي فقط..

٤- لا تحقن أسفل الركبتين، إذا كان قد سبق لسعه.

٥- الجرعة تزايدية يوم بعد يوم حتى يتم الشفاء بإذن الله.

٦- مدة العلاج تختلف من مرض لمرض ولكن اللسع أو الحقن حتى يتم الشفاء.

٧- الحقن في الجلد مع إدخال السن كله.

٨- اللسع أو الحقن لابد معه من نظام علاجي شامل وغذائي صارم وليس اللسع فقط.

٩- لا تحدد مدة اللسع بستة أسابيع اجعل اللسع حتى يتم الشفاء إن شاء الله.

الأمراض التي عولجت بسم النحل:

١- الحمى الروماتيزمية Rh. Fever.

٢- التهاب وآلام الأعصاب والمفاصل والعظام.

٣- تليف المخ المنتشر M.S.

٤- علاج الأمراض الجلدية المزمنة مثل الصدفية والبهاق والثعلبة وسقوط شعر المرضى وتقرن الجلد Sclero derma .

٥- أمراض العيون الفيروسية وأورام العيون والتهاب الشبكية وضمور العصب البصري.

٦- الصلع المرضى وسقوط الشعر والثعلبة.

٧- الضغط المرتفع (من أهم العلاجات وخاصة تسمم الحمل).

٨- علاج الغدة الدرقية المتضخمة Hyper Thyodism.

٩- علاج الشلل النصفي والملاريا .

١٠- العجز الجنسي والتهاب البروستاتا (حقن أسفل القضيب).

١١- علاج الالتهاب الكبد الوبائي Hepatitis.

١٢- علاج أمراض النسا والإجهاض المستمر (حقنة لتثبيت الحمل).

١٣- التهاب القولون المزمن Colitis .

١٤- الأزمات التنفسية Bronochial Asthma.

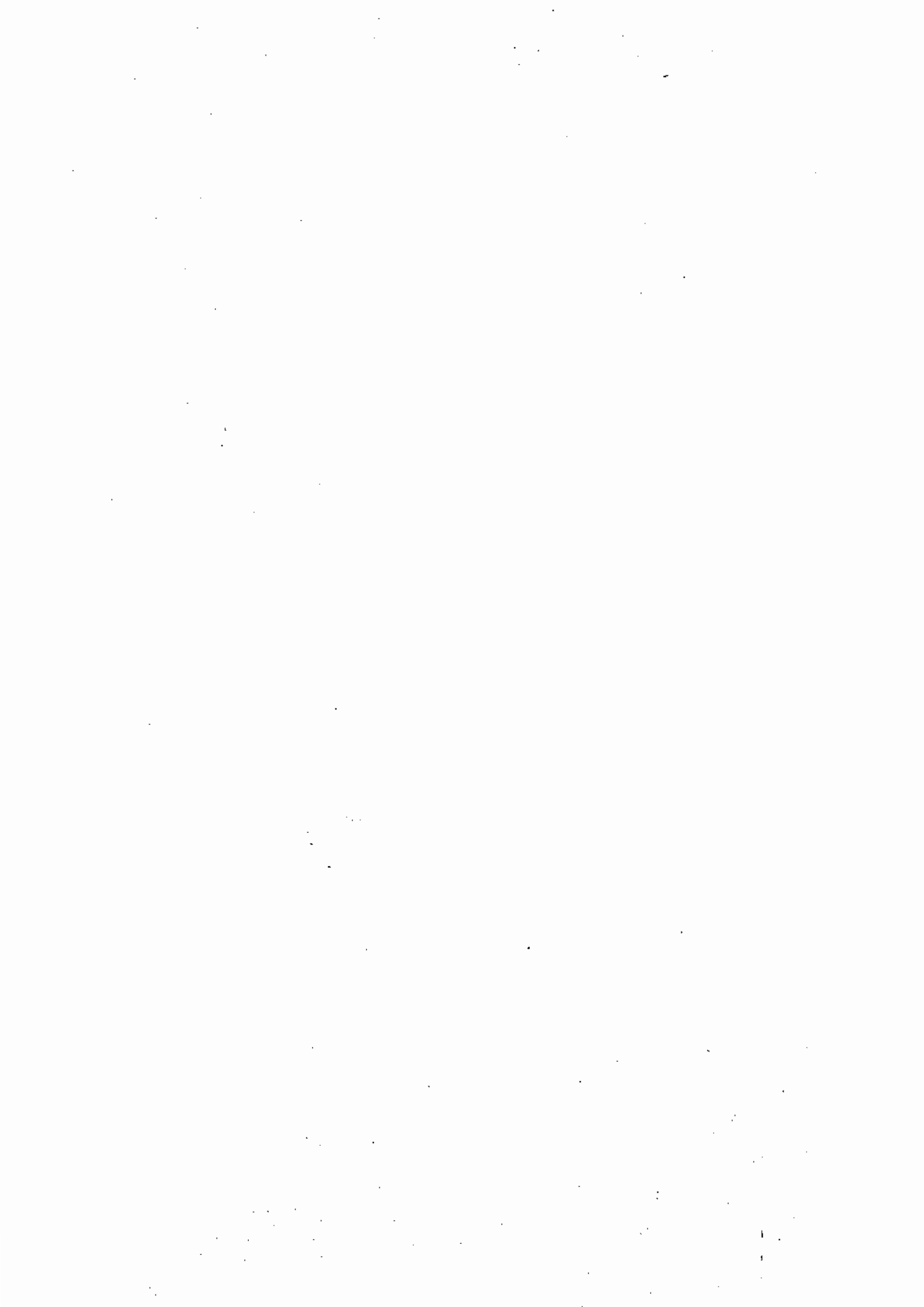
١٥- الأورام السرطانية الخبيثة والليفية.

١٦- الصداع المزمن والتهاب الأذن الوسطى.

١٧- ضعف التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية.

١٨- التهاب الثدي.

***





١٦- الحمل الآمن

تعطي المرأة لطفلها الكثير من مخزون عظامها من الكالسيوم والعناصر الغذائية ولذلك يصيبها الضعف والوهن ويسقط شعرها وتضعف عظامها وربما تتساقط أسنانها حتى أن بعض النساء قد تفقد ضرساً من ضروسها مع كل حمل ولأن الحمل شديد ومؤلم قال تعالى في القرآن " **حَمَلَتْهُ أُمُهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ** " .

ولكي يكون الحمل آمناً لابد أن تتعلم الحامل سلوكيات وتصرفات حميدة تسهل عليها الحمل ويمر في سلام بأقل الخسائر .

ماهي صفات الأم التى تصلح للحمل ؟

كيفية إعداد الفتاة للزواج ؟

الوزن المثالي والسن المثالي والمواصفات الصحية ؟؟؟

التحاليل الطبية الضرورية قبل الحمل ؟

التحاليل الطبية الضرورية لمتابعة الحمل ؟

لماذا يتأخر الإنجاب ؟

ماهو تعريف العقم ؟

ماهي التطورات التى تحدث أثناء الحمل ؟

• السن المثالي للحمل والزواج

إذا كان سن البلوغ (الحيض) عند الفتيات يبدأ من الحادية عشر من العمر فإن ذلك لا يعني أنها قادرة على الحمل فالسنوات الأولى للدورة الشهرية تنتج بويضات ضعيفة .

• هناك فرق بين النضج الجنسي والنضج العقلي

فالنضج الجنسي يبدأ مبكراً مع نزول دم الحيض ولكن النضج العقلي لا يبدأ إلا بعد العشرين من العمر وهذه المرحلة السنية يجب أن تمر بسلام حتى تستطيع الفتاه أن تتحمل مسؤولية الحمل والإرضاع والسهر والتربية وغالباً ما تكون في مرحلة دراسية وإذا تسرع البعض بزواج الفتاة قبل النضج العقلي فإنه يحكم على الزواج بالفشل وعلى الأطفال بالضياع ؟

والمشهور في المراجع الطبية أن السن المناسب للحمل ما بين (١٥-٣٥ سنة) وهذا السن لا يناسب عصرنا حيث يتأخر السن الفعلي للزواج إلى ما بعد العشرين والثلاثين ؛ ولا تسمح القوانين الآن بزواج البنت أقل من ١٨ سنة والصحيح أن المرأة تستطيع أن تحمل حتى الخمسين من عمرها ولقد رأيت عشرات السيدات ممن تعدت أعمارهن الأربعين تزوجن وأنجبن أي أنها تأخرت عن الزواج أكثر من عشرين سنة ولكنها حملت وولدت و أرضعت و جاءها الرزق وإن كان قد تأخر كثيراً .

الوزن المثالي للحمل

بعد الحديث عن السن المثالي للزواج يهمنا مواصفات المرأة التى ستحمل فالشباب يبحث عن الجميلات ولكن الحمل لا يحدث مع النحافة الشديدة (الوزن أقل من الطبيعي) وأبسط طريقة لمعرفة الوزن المثالي هي معرفة الطول ثم نطرحة من مائة على ألا يقل الوزن الحامل عن خمسين كيلو قبل بدء الحمل

والطبيعي أن يحدث الحمل بعد الزواج مباشرة إذا كانت الفتاة في سن الحمل (أقل من الخامسة والأربعين) ولها دورة شهرية منتظمة ... ولكن !!!

ما هو العقم

إذا تأخر الحمل عن سنة كاملة بعد الزواج رغم الجماع المنتظم .

لكن بعض المتزوجين ينجبون بعد تأخر الزواج بأكثر من عام ونسبة عدم الإنجاب من سن (١٥ سنة – ٤٥ سنة) هي حوالي (١٠–١٥٪) ولكن بعد الأربعين تكون نسبة عدم الإنجاب أكثر من ٢٠٪ لأن الإنجاب هو أهم أسباب انتظام واستمرار الزواج و لأن عدم الإنجاب هو أهم أسباب الطلاق ؛ فالجميع يسارعون بالبحث عن الأسباب التى تؤدي لتأخر الإنجاب .

فما هي أسباب تأخر الإنجاب ؟

أهمها و أولها هو وجود مشكلة في الحيوانات المنوية عند الزوج ؛ قبل أي شيء يجب عمل تحليل السائل المنوي للرجل فإذا كان سليماً من حيث العدد والحركة وعدم وجود تشوهات نبحث بعدها في الأسباب من جهة الزوجة ؛ فإذا كانت المشكلة عند الزوج (عدم وجود حيوانات منوية)

فإن الموضوع قد يتطور إلى أخذ عينة من خصية الزوج أو علاج ضعف الحيوانات المنوية وقد يكون الزوج طبيعياً ثم يقل عدد الحيوانات المنوية بالتدريج مع العمر (بسبب التدخين) وقد يكون الزوج بدون حيوانات منوية ثم تبدأ في الظهور تدريجياً مع أخذ العلاج ثم يحدث الحمل بإذن الله .

• ما هي التحاليل الضرورية للزوج قبل الزواج

أولاً : تحليل السائل المنوي لمعرفة ما إذا كان يمكن الإنجاب أم لا حتى وإن كان سبق له الإنجاب .

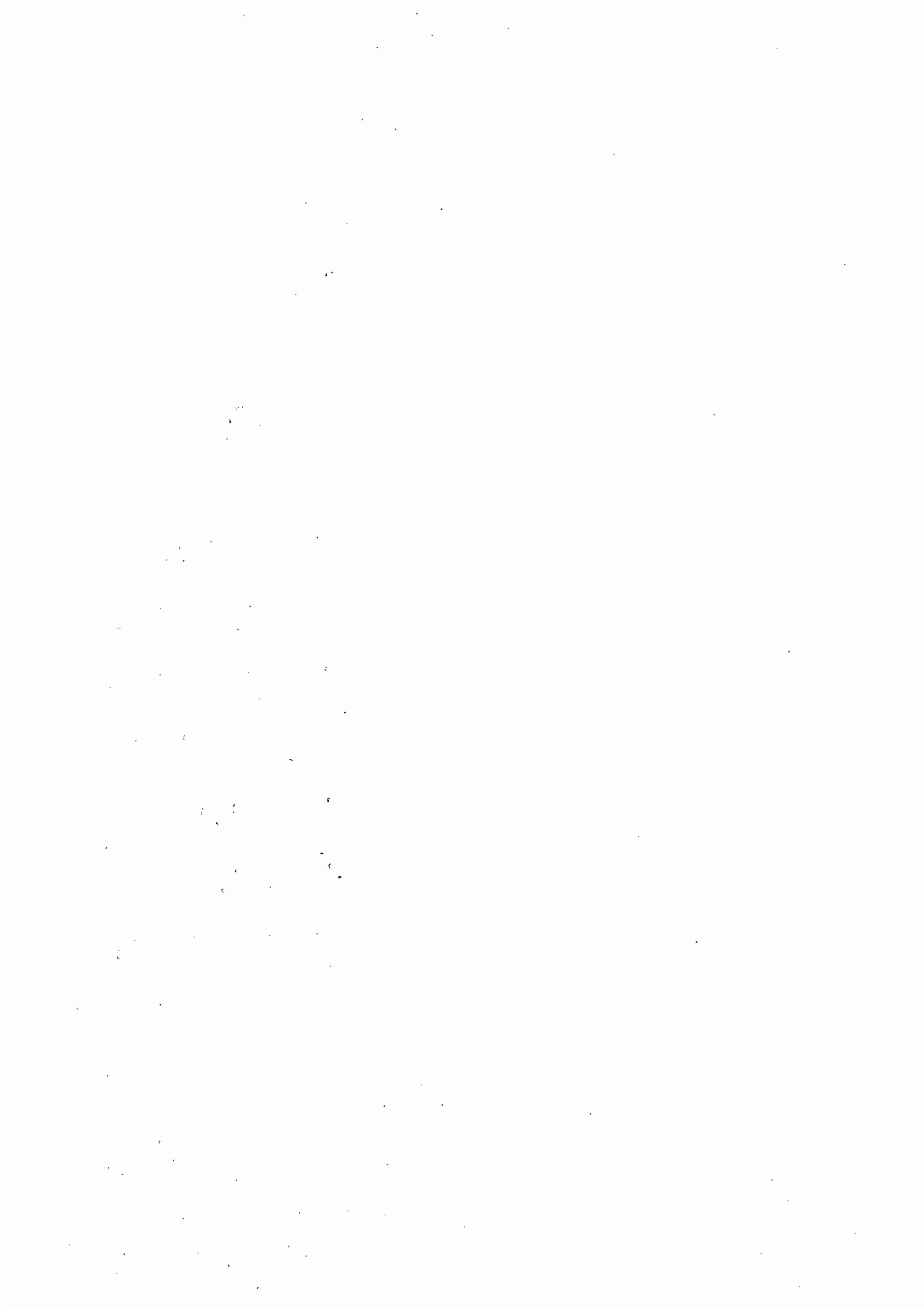
ثانياً : تحاليل الدم

- مثل الفيروسات HIV – HCV – HBV .
- تحاليل السكر في الدم .
- وظائف الكلى والكبد .
- صورة دم لمعرفة الأنيميا .
- لابد من فحص الصدر إذا كان مدخناً .
- الوزن والطول والضغط الدموي .
- وتجري تحاليل لأي مرض لو تاريخ مرضي في عائلة الزوج .

• ماهي التحاليل المطلوبة للزوجة قبل الزواج

أولاً : التأكد من وجود دورة شهرية منتظمة وتصوير البويضات الناضجة (وقت التبويض) بالموجات فوق الصوتية .

ثانياً : تحاليل الدم (نفس التحاليل السابقة للزوج) .





١٧- الخاتمة والمعجزات

وبعد .. فقد قدمت لك عزيزي القارئ في هذا الكتاب .. القواعد العامة في التغذية .. والتي يجب عليك أسترجاعها عدة مرات وأن تلخصها لنفسك في كل مرة لتستفيد منها .. وكذلك قبل إعطاء الدواء .. فان كنت قد ركزت على التغذية العلاجية لمريض السكر فقد ذكرت لك طرفا من تغذية مريض الكبد والكلى والقلب ومشكلات زيادة الوزن.

وقد قدمت لك هنا بعض الاسعافات السريعة في (الصيدلية الغذائية المختصرة) أما عن (المناعة ومفاتيحها في الفقه الإسلامي) .. فأرجو أن تثير فيك هذه الأسئلة الرغبة في أن تقرأ وتقرأ وتقدم للناس فكرًا جديدًا.

وفي حديثنا عن الأبحاث الجديدة في مجال القوة الجنسية (الطاقة الخلاقة) قدمنا أكثر من ثلاثين بحثًا جديدًا عن أسرار العلاقة الجنسية .. بما يقدم حلولًا لمن يعاني من الضعف الجنسي أو سرعة القذف .. اذا ما تعلم وطبق آداب اللقاء.

بقيت عندنا من الأبحاث العلمية .. نقدمها في كتابنا القادم - إن شاء الله.

منها أنظمة زيادة الكورتيزون الطبيعي في الجسم .. (بدون استخدام دواء الكورتيزون) وأنظمة لتعويض نقص الهرمونات عند انقطاع الدورة الشهرية والنباتات التي تحتوي على إنسولين طبيعي – وكذلك النباتات التي تحتوي على مسكنات طبيعية ومضادات حيوية طبيعية، وكذا النباتات التي تعيد الكلى إلى حجمها الطبيعي.

وقد أكرمنا الله سبحانه بمعجزات لإعادة الغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء وذلك في علاج قرحة المعدة .. وقرح القولون .. وذلك بعد أن عجزت الأدوية الصيدلية.

كما أكرمنا سبحانه بمعرفة النباتات التي تزيد إفراز اللبن عن المرضعات .. وكذلك التي تقلل اللبن (عند الفطام التدريجي)، وكذالك النباتات التي تزيد حجم الثدي .. والتي تقلل حجم الثدي.

وقد يكون الفرق هو البديل الآمن للغسيل الكلوي .. (كبديل للبول) وقديما كتب الأطباء وعن نباتات تزيد العرق (العرقات) وأخري تقلل العرق الغزير .. عن من يشتكي كثرة العرق.

أما هشاشة العظام .. وخشونة المفاصل .. وآلام العظام والمفاصل فقد أكرمنا الله سبحانه بمعرفة حقيقة امتصاض الكالسيوم .. وشروطه .. وكيف تؤثر الأمراض المختلفة في سلاقة العظام.

وكيف تؤدي كارثة المسكنات لآلام العظام والمفاصل إلى الفشل الكلوي !

أكرمنا الله سبحانه بعلاج الجيوب الأنفية المزمنة .. وإعادة حاسة الشم التي توقفت منذ سنوات .. وكذلك طرق جديدة في علاج الأنف منها تدليك البطن .. والنوم المعتدل .. والبعد عن المراوح والتكييف وممارسة الرياضة والمشي بانتظام في الشمس يوميًا .. بالاضافة لقطارات الزيوت العطرية وسم النحل.

والحوار لا ينتهي .. والمعجزات لا تنتهي .. وهناك أمراض مناعية .. يكون لها أكثر من سبب مثل الأمراض الجلدية (الصدفية و الثعلبة) وعلاجها لا يمكن أن يكون علاجًا موضعيًّا فقط .. لا بد من علاج الجسم من الداخل.

وفي بلاد كثيرة من العالم .. يقوم في المستشفي عدد كبير من المعالجين للمرضى.. فهذا (مصلح اجتماعي) لحل مشاكل المريض مع الناس والجهات المختلفة - ومع ربه أولا - وهذا (أخصائي تغذية) .. ليعد له طعاما صحيا .. ويقبله المريض .. وهذ (أخصائي علاج طبيعي) .. يقوم بتدليك المريض .. ومساعدته على القيام بتدريبات رياضية مناسبة لحالته . وهذا (طبيب ممارس عام) .. لمراقبة جميع الأجهزة .. والتحاليل .. ليضع التقارير اليومية أمام (الأخصائي) .. الذي يتابع الحالة.

لا يمكن أن تتم منظومة العلاج .. مع السهر بالليل والنوم بالنهار - ودوام الجلوس أمام الكمبيوتر أو التليفزيون ولايمكن أن يتم العلاج من استمرار التدخين !

ولا يمكن أن يعمل الدواء والمريض لا يتحرك .. ولايقوم أحد بتدليك جسمه ساعة بالنهار وساعة بالليل ..

ولا يمكن أن يتم الشفاء مع اصرار المريض على تناول الكولا والبيبسي والشيكولاته والفول والطعمية والمسبكات والمخللات والسكريات عالية التركيز والفطائر والحلوي والجاتوهات ..

كل هذه مسببات الأمراض التي يجب أن نبتعد عنها حتى يعمل الدواء ..

لقد قدمت معجزات في علاج الكبد (حتى مع تورم البطن) وعلاج الفشل الكلوي (حتى مع الغسيل لسنوات طويلة وضمور الكلى) .. ومعجزات في علاج سكر الأطفال الذين يتعاطون الأنسولين عدة مرات كل يوم.

وكذلك معجزات في علاج قرح القدم السكري (بدون بتر للأصابع) ومعجزات في علاج الجلطات العميقة DVT دون حقن الهبارين Claxan.

وبتوفيق الله - استطعنا علاج الأم بدلًا من الرضيع .. عندما يمرض الرضيع وليس له مصدر طعام إلا ثدي الأم.

وفي علاج الصرع العارض الناتج عن طول الجلوس أمام الكمبيوتر والتليفزيون .. قدمنا علاجا جديدا .. يختلف تماما عن علاج الصرع الوراثي .. والبؤر الصرعية الدائمة .. بما يمثل رحمة لأولادنا وشبابنا من علاج الصرع الدائم ..

وفي علاج الغدة الدرقية .. أكتشفنا معجزات .. حيث ينقلب الزيادة إلى نقص والعكس بعد سنوات من الدواء .. وهذا يؤكد أنه لا يوجد دواء مدى الحياة .. وأن الدواء يجب أن يتغير حسب التحاليل الدورية.

وكذلك في علاج الضغط والسكر .. فلا يوجد علاج مدى الحياة .. أيضًا.

وأكرمنا الله سبحانه في مجال العقم بمعرفة سر تأخر نزول الحيوانات المنوية مع السائل المنوي .. والتي قد تتأخر نصف ساعة بعد خروج السائل المنوي .. وبمعرفة هذا السر .. أنجب الكثيرون .. وقد أكرمنا الله سبحانه بمعجزات لزيادة السائل المنوي .. وزيادة الحيوانات المنوية .. وزيادة سرعتها وقوتها ..

وقد أكرمنا الله سبحانه بمعرفة كارثة أضرار حبوب منع الحمل .. ولصقات منع الحمل وحقن منع الحمل .. وكيف أنها تسبب آلاما شديدا للسيدات .. مع هشاشة العظام .. وأورام الرحم والثدي .. وقدمنا البدائل الآمنة ... وأحيانا لا تعمل المسكنات مع استمرار وسائل منع الحمل .. وكما أن السكر المرتفع لا ينفع معه مسكنات .. فلابد من ضبط السكر أولا .. حتى يمكن للأدوية أن تعمل.

وقد أكرمنا الله سبحانه بعلاج مشكلات الجلد المزمنة .. وقدمنا قاعدة هامة جدا .. وهي أنه لعلاج أي مشكلة في الجلد فكر أولا في علاج الكلى أو القولون أو الكبد .. وقد يكون السكر هو السبب أو الأملاح أو الحالة النفسية .. وعلاج الجلد من الظاهر فقط خطأ.

أما عن قرح الفم واللثة والأسنان .. فقد وضعها الله سبحانه وتعالى دليلا على قرح المعدة والقولون .. فلا يمكن علاج قرح الفم وحدها .. بل لابد من الانتباه لقرح المعدة والقولون ومشاكل الكلى والكبد ..

وهكذا نري أن الجسم كله شبكة واحدة .. لا يمكن علاج جزء دون باقي الجسم .

وقد صدق رسول الله حينما قال " **ألا أن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ...** "

وكذلك قال : " **مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد .. إذا أشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى** " .

وأخيرا .. إن كنت قد أحسنت فبفضل الله وبرحمته .. وإن كنت قد أخطأت فاني أستغفر الله العظيم .. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

د / جودة محمد عواد

يناير ٢٠١٣



ملحق إجابات الأسئلة الفقهية

التي وردت في باب (المناعة ومفاتحها في الفقة الاسلامي)

وقد أجبنا علي الأسئلة الثلاثة الأولي ... وهي الفوائد الصحية للوضوء ، والغسل الشرعي ، وكذلك الفوائد الصحية لقص الأظافر

أما السؤال الرابع / عن الفوائد العلمية والصحية لخصال الفطرة –

فالختان ـــ معناه ازالة جزء من أعلي العضو الذكري والأنثوي وهو في الذكور يتم مبكرا منذ الولادة ، ولكن يتأخر عند الإناث الي ما بعد التاسعة او العاشرة من العمر .

وله فوائد صحية منها : الطهارة والنظافة واعتدال الهرمونات واعتدال الشهوة والحياء ، بشرط أن يؤديه طبيب ماهر في ظروف معقمة .

والاستحداد ـــ معناه ازالة الشعر الذي ينمو حول الأعضاء التناسلية منذ البلوغ ، بشرط ألا يزيد عن شهر (يعني كل شهر مرة)

ونتف الإبط ـــ كذلك مع الاستحداد كل شهر وتركه حرام .

وقص الأظافر ـــ كل أسبوع ، ولا يصح لمسلم ولا (مسلمة) أن تترك الأظافر طويلة ، " وتحت كل إظفر شيطان " (ميكروبات وتلوث) .

والإغتسال ـــ (الإستحمام) يجب أن يتم في كل أسبوع مرة علي الأقل إلا إذا كان الإنسان في حالة جماع أو إحتلام أو انتهاء الحيض مثلا ، فيجب عليه الإغتسال فوزا ، وهذه أمور تحتاج إلي شرح طويل .

الدورة الشهرية ـــــ للبنات والسيدات : يجب ألا تزيد أبداً عن خمسة أيام ، ولا يحسب اليوم الأول (العلاقة) ولا الأيام الأخيرة (التنقيط) إنما تحسب أيام النزف الشديد فقط .

وتترك البنت الصلاة والصيام أثناء النزف ، بل ويجب عليها ألاتقوم بأعمال شاقة ، ولا رياضة عنيفة ، ولا حتي أعمال النظافة المنزلية ،،، فالله رحمها من السجود ،،، فلا تسجد هي !

ومشكلة سلس البول ـــــ مشكلة معقدة ، فبعض الناس مصاب بالتهابات بولية وتناسلية، وأملاح عالية بل وأحيانا مصاب بالكحة الشديدة ولا يستطيع أن يتحكم في البول ، ويشاهد قطرات البول بعد الحمام .

والحقيقة أن الإنسان يجب أن يرتعد من ظهور إفرازات أو ميكروبات أو رائحة كريهة في البول أو البراز ، ويجب عليه الكشف الطبي فورا ، وإلا حدثت مضاعفات تصل إلي حد (عدم الإنجاب) .. أو العقم .

وطبعا نحذر من خطورة العادة السرية للشباب ، فهي تؤدي إلي تليف الخصية وانتهاء المخزون من الحيوانات المنوية ، وعندما يتزوج الشباب لا يجد عنده حيوانات منوية للإنجاب ، ويصبح هو المسئول عن الإستهلاك والعبث ، وبعض الأطباء ـــــ لا سامحهم الله ـــــ يتساهلون في موضوع العادة السرية ويأمرون الشباب بها ، كبديل للزواج وبديل عن الزنا.

المسح علي الجورب ـــــ يجب عليك أن تحافظ علي قدميك سليمة ، ويجب أن تحذر من تغير رائحة القدمين ، فالشراب (الجورب) يجب أن يغسل كل يوم ، وراحة الجسم تبدأ من القدمين ، وإذا مسحت علي الجورب فلا تسرف في البلل حتي لا يزيد التعفن ، وكما نحذر من البلل في الجورب (الشراب) نحذر أشد تحذير من البلل في الثياب الداخلية ، لانه قد يؤدي إلي العقم .

ماهي الأشياء التي نهي رسول الله عن مدافعتها ؟

بعض الشباب يصل إلي حالة من الإثارة الجنسية (القذف المنوية) ... ويمسك نفسه ... فيحدث ما يسمي (القذف المرتد) ، وتفسد عضلة القضيب وتحدث التهابات شديدة ، ولهذا : لاتمنع المني إذا أراد الخروج .

وكذلك القئ لا يمنع وإلا يحدث تسمم .

وكذلك الدم من الأنف (الرعاف) ، لا يبلع ، يعني لا ترفع الرأس إلي الخلف .

وكذلك الغازات في البطن والبراز ، لاتمنع ، لأنك إن منعتها حولت القولون الي (الإمساك المزمن) ، والإنسان الطبيعي يجب أن يتبرز كل يوم ، وإلا يصبح مريضا يجب علاجه ـــ وكذلك البول لا يمنع ، وإلا يرتد علي الكلي ، فيحدث تضخم في عضلة الكلي .

والإنسان العاقل لا يدفع النوم ، والنوم لا يقل أبداً عن ثمان ساعات في كل يوم وليلة ، وإلا اصيب الإنسان بالجنون والأمراض وضعف المناعة ، وتزيد ساعات النوم حسب ساعات العمل ، فلو اشتغل الإنسان عشر ساعات مثلا .. ينام عشر ساعات ،، وهكذا

وعندما يشرع الله سبحانه تشريعا يجب أن يقدس ـــ فالله سبحانه حرم أكل الميتة (والميتة أي حيوان لم يذبح حسب الشريعة الإسلامية) وكثير من مصانع اللحوم المصنعة في العالم يصعقون الحيوانات بالكهرباء دون ذبح ، وعلي هذا لا يجوز أكل أي لحوم من الخارج (بورجر وسوسيس ولانشن وبولوبيف وبسطرمة ...)

وإذا حرم الله الدم ـــ فلا يجوز أكل الدم المجمد (الكبدة المستوردة) ولا يجوز وضع اليد في الدم وتلطيخ الجدران أو السيارات .

وكل نجاسة لها طريقة للتخلص منها ـــ فمثلا :

يفرك المني إذا جف ... ويغسل السكين من الدم أو يمسح ... والناشف طاهر (مثل حبل الغسيل) .. وإذا جف البول أو البراز وزالت الرائحة (تطهر) .

لكن النجاسة الرطبة تغسل ، والخمر تطهر اذا تحولت الي خل ، والجلد يطهر إذا دبغ بالملح وتفصيل ذلك في كتب الفقه .

وإذا كان الله سبحانه قد أمرنا بستر العورات (والأعضاء التناسلية) فقد نهي رسول الله عن الثياب الضيقة التي قد تسبب العقم للرجال والنساء ، ومدح الله سبحانه الذين يسترون بناتهم الصغيرات ، فليس هنا معني لامرأة محجبة وتسير معها ابنتها الصغيرة شبه عارية (ومن شب علي شئ شاب عليه) ـــ علي الأقل تخاف عليها من سرطان الجلد عند التعرض للشمس (وخاصة في المصايف).

وقد رأيت عشرات البشر اصيبوا بسرطان الجلد نتيجة التعرض لإشعاعات الشمس الحارقة في الصيف ، ولذلك يمن الله سبحانه علينا بقوله **(وجعل لكم سرابيل تقيكم الحر)** .."النحل:١٨ " ـــ يعني ملابس للوقاية من الحر .. وليس البرد !

في خطورة الكلاب : فقه كثير ، فالكلاب والقطط تنقل للإنسان اكثر من مائتي مرض Zoonosis– ولا يجوز أبدا وجود الكلب داخل الشقق السكنية ، ولايجوز حمل الكلب ولا احتضان الكلب ، وهذا يطرد ملائكة الرحمة ، ويكثر الأمراض في أهل البيت .

في حديث الذباب / أبحاث علمية كثيرة ، فقد ثبت أن الذباب يقف علي الأماكن الملوثة المليئة بالبكتيريا والفطريات ، وتحمل هذا في لعابها ، ولكنها أيضا مزودة بأجسام مضادة لهذه الميكروبات أسفل البطن وتحت الأجنحة ، والذين يريدون الزيادة : فليقرأوا في المناعة التي يمكن ان تسببها غمس الذباب ، فاذا لم تستطع وعافت نفسك فلا حرج!

صلاة فاقد الطهورين : الله سبحانه أمرنا بالوضوء عند كل صلاة ، فإذا عجزنا عن توفير الماء أو كان قليلا يكفي للشراب ، جاز التيمم بالتراب الطاهر علي أي سطح (المكتب) (الحائط) ...فإذا المكان ليس فيه ماء وليس فيه تراب طاهر / صلي الانسان (فاقدا للطهورين) ، لكنه أبدا لا يترك الصلاة ، هذا للمرضي في العمليات والمستشفيات وأصحاب الحساسية ، يعني لا يوجد عذر يمنع الانسان من الصلاة أبدا .

فائدة الصلاة كلها في الركوع والسجود ، ولا خير فيمن لا يركع ولا يسجد، ولكنا ابتلينا بمن يستسهل الجلوس علي الكراسي !!

والشخص الوحيد الذي يمكن أن يصلي علي الكرسي من إذا هاجمه أسد لا يستطيع القيام، فهل هذا يتحقق فيمن يستسهلون صلاة الفرائض جالسين !

وصلاة الفريضة بدون إقامة تحولها الي سنة ! ـــ حاول تعرف معني إقامة " .

وإذا صليت الصلاة السرية (الظهر والعصر) ـــ جهرا بطلت صلاتك !

وإذا صليت الصلاة الجهرية (المغرب والعشاء) ـــ سرا بطلت صلاتك !

فوائد حفظ القرآن وتلاوته كل يوم .. للدنيا ... غير الآخرة أيضا :

١. فمن حفظ القرآن حفظه الله (احفظ الله يحفظك) .. (حفظ بعمل لا ترديد فقط) ويحفظه الله من جميع الأمراض والأخلاقية .

٢. والقرآن يقوي الذاكرة ويساعد الحفظ (واذكر ربك اذا نسيت) .

٣. والقرآن يضمن توحيد لهجات العرب ، بدلا من أن تصبح لكل دولة لهجتها وأصبحنا اليوم لا سفهم بعضنا بعضا ونحن عرب ! فما بالنا بغير العرب ، وما يحدث في موسم الحج كل عام كارثة علي المسلمين لعدم التفاهم والتواصل !

٤. القرآن يضمن لصاحبه فصاحة اللسان والبلاغة وسرعة توصيل المعلومة .

٥. القرآن يصحح التاريخ ، فلولا القرآن لظلت السيدة مريم بنت عمران متهمة بالزنا الي يوم القيامة ، فالقرآن هو الذي برأها ، ولولا القرآن لظل الناس يتهمون سليمان عليه السلام بالكفر ! ولولا القرآن لظل الناس يشيعون الاتهامات علي سيدنا موسي (ياأيها الذين آمنوا لا تكونوا كالذين آذوا موسى فبرأه الله مما قالوا وكان عند الله وجيها) ، ولولا القرآن لاعتقدنا أن المصريين كانوا مشركين يعبدون الآلهة ـــ مع أن الشعب كان موحدا ـــ والكهنة والسحرة فقط هم المشركون والأدلة كثيرة جدا .

فالقرآن صحح لنا التاريخ بل وصحح لنا الكتب السماوية السابقة كلها (يعني ما جاء في التوراة والانجيل والزبور وصحف ابراهيم) كل هذا جاء في القرآن ونحن غير مطالبين بقراءة هذه الكتب المحرفة الان .

والقرآن في كل آية يدعونا للتطور في الطب والزراعة والاقتصاد ، والتشريع والاخلاق ، فيهو دستور المسلم الذي لا يستغني عنه أبدا .

تعلمت أوروبا من المسلمين في الحروب الصليبية خمسة أشياء :

أولاً : القراءة والكتابة ـــ فقد كان جيش أوروبا لا يقرأ ولا يكتب ، حتي أن شارلمان كان يحكم أوروبا كلها – ولا يعرف يكتب اسمه .

ثانياً : الشوري ـــ وقد كانت الجيوش الإسلامية لاتتحرك إلا بالشوري والحب والإتفاق علي الأصلح بينما الجيوش الصليبية هي التي تطيع طاعة عمياء !! ومن لا يطيع الأوامر يقتل فورا !

ثالثاً : الحرية ـــ وقد كان جيش المسلمين كله من الأحرار بينما جيش أوروبا كله من العبيد والمرتزقة ، وهناك فرق بين الأحرار والعبيد (تري اليوم من هم الأحرار ومن هم العبيد؟!)

رابعاً : البحث العلمي ـــ ويترتب علي حب العلم والقراءة والكتابة ، وقد اخترع المسلمون مادة (الزاج) التي القوها علي ابراج عدوهم فأحرقتها (بسبب التفوق العلمي) واخترعوا الصابون والمنظفات والعطور وغيرها من الكيماويات .

تري ـــ من اليوم في الصدارة والتفوق العلمي ؟!

خامساً : أخلاق الحرب ـــ فالمسلمون لايقتلون الأطفال ولا النساء ولا الرهبان ، ولا يقتلون رسل السلام ، ولا يقطعون الشجر ، ولا يحرقون الزرع ، ولا يفسدون في الأرض ، ولا يعتمدون علي الأموال والأعراض ، ويحرص المسلمون دائما علي العدل ، ولم تكن أوروبا تعرف ذلك .

تري الآن ـــ هل هذه الأخلاق الكريمة من العدل والإحترام وحقوق الإنسان ، متوفرة في الدول الإسلامية أم متوفرة في بلاد الاوروبيين ؟

بقي لنا أن نتعرف كيف نتميز ونتفوق ؟

فالطبيب المسلم يبشر دائما ويبعث التفاؤل والأمل ، وهذه وظيفته ، وإذا وجدت طبيبا متشائماً يخبرك أن المرض ليس له شفاء وأن الحالة خطيرة وميئوس منها ووو .. فاعلم أنه شيطان ، وأن الله سبحانه يخلف ظنه .

والمسلم حريص علي أن يبتعد عن التدخين ، ولا يجلس أبدا مع من يدخن ، كما يبتعد عن أجهزة التكييف والمراوح المباشرة ، وأن يبتعد عن الماء المثلج ، وليعلم أن السهر يدمر المناعة ، والنوم المبكر بعد العشاء من أسباب الشفاء وأن العرق من علامات الصحة والشفاء ، وكلما كان نشيطا مجتهدا يمشي ويعمل كل يوم أكثر من ساعة ويعرق كثيرا ، فليبشر بالشفاء ، ففي العرق شفاء وفي الرياضة المنتظمة شفاء ، وإذا لم يستطع المريض الرياضة أو المشي فيجب أن يلجأ الي تدليك الجسم ساعة كل يوم .

وإذا أردت اكتمال الصحة والعافية فعليك بالزواج والأسرة والإنجاب وإياك والنظر للمحرمات ، وإياك والعادة السرية ، وإياالك والزنا فقد تتسبب غلطة واحدة باصابتك بمرض الإيدز ، ولا تشفي منه أبداً.

وقد ذكرنا أن صلاة الجماعة فيها أكثر من عشر فوائد صحية علاجية فاحرص عليها ، وعليك دائما بالجماعة لتشفي بإذن الله ، بشرط أن تكون جميلا متزينا متعطرا (**يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**)(الأعراف:٣١)

وفي انتظار تعليقاتكم وآرائكم التي أسعد بها .. أترككم في رعاية الله وآمنه

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



السيرة الذاتية للدكتور جودة محمد عوّاد

١ - مواليد بنها -القليوبية- ١/٤/١٩٦٠.

٢-شهادة بكالوريوس العلوم- عين شمس (جيد جدًا) -مايو ١٩٨٢.

٣-شهادة الخدمة العسكرية (قدوة حسنة) ١/١/١٩٨٤.

٤-شهادة دبلوم الدراسات الإسلامية (عامين -جيد) ١٩٨٥.

٥-شهادة ماجيستير العلوم (فسيولوجيا الدم) ١٩٩٠.

٦-شهادة دكتوراه العلوم (فسيولوجيا المناعة والتغذية) ١٩٩٦.

٧-شهادة بكالوريوس الطب والجراحة - طب القاهرة - يونيو ٢٠٠١.

٨-شهادة دبلوم الباثولوجي (تشخيص الأمراض) ٢٠٠٦.

٩- دبلوم أمراض الاباطنة.

١٠- صاحب مدرسة علاجية للعلاج بالغذاء، والكاسات، ومنتجات النحل،

ومؤلف كتب علمية :

١- التغذية العلاجية.

٢- روشتات غذائية.

٣-حقوق الطفل.

٤-العلاج بمنتجات النحل.

٥- العلاج بالكاسات.

١١- له موقع على الإنترنت - وله برامج طبية ثابتة على القنوات الفضائية.

***

الفهرس

إهداء ٤

تقديم ٥

مقدمة ٧

معلومات تهمك ١٧

١- القواعد العامة للتغذية الصحية ٢٣

٢- قبل إعطاء الدواء ٤١

٣- نظام لعلاج مرض السكر ٥٣

٤- أمراض الكبد وعلاجها ٦١

٥- علاج مشكلات الأوعية الدموية والجلطات العميقة ٧٩

٦- أمراض الكلى ٨٧

٧- أمراض القلب ١٠٩

٨- مشكلات زيادة الوزن ١١٩

٩- الحالة النفسية وتأثيراتها ١٥١

١٠- المناعة ومفاتيحها في الفقه الإسلامي ١٦١

١١- الفتوحات الربانية ١٨٧

١٢- طرق جديدة في علاج السرطان.. ١٩٣

١٣- الصيدلية الغذائية المختصرة.. ١٩٩

١٤- الطاقة الخرافية (القوة الجنسية).. ٢١٥

١٥- الصيدلية الغذائية (الجداول الغذائية).. ٢٢٥

١٦- الحمل الآمن.. ٢٥٥

١٧- الخاتمة والمعجزات.. ٢٦١

ملحق إجابات الأسئلة الفقهية التي وردت في باب (المناعة ومفاتحها في الفقة الاسلامي) ٢٦٧

السيرة الذاتية للدكتور جودة محمد عوّاد ٢٧٥